

# 长寿

## 尽在一粥一饭中

主 编

张 晔

副主编

于建敏

解放军306医院营养科主任主任  
中央电视台《健康之路》特邀专家  
北京电视台《养生堂》特邀专家  
解放军306医院门诊部保健科副主任医师



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目（CIP）数据

长寿尽在一粥一饭中 / 张晔主编. — 北京：电子工业出版社，2015.4  
ISBN 978-7-121-25489-5

I. ①长… II. ①张… III. ①长寿—食物养生 IV. ①R247.1  
中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第024845号

策划编辑：王秋墨

责任编辑：夏应鹏

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：208千字 彩插：1

版 次：2015年4月第1版

印 次：2015年4月第1次印刷

定 价：38.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

# 前言

## PREFACE

自古以来，长寿就是人们所向往和追求的目标，“万寿无疆”、“龟年鹤寿”等词汇就表达了人们心中的这一美好祝愿，表达了对生命的尊重。我国历史上不乏长寿之人，传说有个叫彭祖的人就活了 800 岁。为了长寿，古人做了许多五花八门的尝试，如求仙方、觅仙果、炼金丹等，尽管最终无一人逃脱死亡的劫数，但是却为人类积累了丰富的养生保健经验。

随着生活水平的提高，人们的平均寿命也在延长。但是，雾霾、水污染等自然环境问题日益严峻，新型家庭关系、物价高涨等生活压力日益增大，加上高脂肪、高热量、高蛋白等不健康的饮食习惯，使得各种常见病日渐增多。这些都对人的身体不利，长此以往，还会缩减人的寿命。随着年龄的增长，人的身体健康状况会日渐下降，与社会的交流也会越来越少，甚至还可能会产生很多心理问题。因此，关注健康，掌握一定的长寿保健知识，显得尤其重要。

民以食为天。本书是一本献给广大中老年人的饮食长寿保健指南，全书围绕一个“吃”字，从饮食方面介绍了让人长寿的方法，帮助中老年人在日常生活中合理规划好自己的饮食，通过饮食来延年益寿。本书从饮食营养、饮食原则、喝什么水最长寿、吃出好心情以及食补有方、对症吃饭、顺时而食等多个方面介绍了饮食长寿的知识，推荐了很多保健食谱，具有很强的针对性和实用性。只要大家能够长期不懈地学以致用，就一定会从中获益，收到延年益寿的效果。作为一本饮食长寿参考书，本书极具知识性和趣味性，当你有机会见到它时，可千万不要错过哦。

希望本书能对大家有所帮助，也希望大家能够保持健康的饮食习惯，活出快乐的人生，活出健康与长寿！



# 小食物大功效，长寿老人都说好

## 类胡萝卜素

延缓衰老  
预防癌症  
保护眼睛

## 铁

预防贫血  
提高免疫力

养血润燥的  
“菜中之王”

## 菠菜

## 胰岛素类似物

预防糖尿病

热量：24 千卡（每 100 克）

性味：性寒，味甘、淡  
归经：归肠、胃经

## 膳食纤维

防治便秘  
降低大肠癌的发生率  
预防高脂血症

### 温馨提示

1. 菠菜中富含的草酸如果被过量食用，会影响人体对铁和钙的吸收，甚至导致肾结石。烹调之前将菠菜在开水中焯烫一下后，沥去汤汁，可以去除部分草酸。
2. 菠菜中含有大量的钙、铁等矿物质，但是含磷比较少，所以，应注意选择含磷较多的食物与菠菜搭配，以均衡体内营养。

## 硫化丙烯

杀菌消炎  
防治流感

## 大蒜素

降血压  
预防癌症  
预防脑血栓  
防治冠心病和动脉硬化

绿色无污染的  
天然抗生素

## 大蒜

热量：126 千卡（每 100 克）

性味：性温，味辛  
归经：归脾、胃、肺经

## 硒

预防癌症  
延缓衰老  
增强免疫功能

## 硫化物

防治高脂血症  
预防冠心病和动脉硬化

### 温馨提示

1. 大蒜素在高温条件下会挥发，所以，大蒜最好生吃。
2. 正在服药期间的患者应忌食大蒜。



## 槲皮素

预防癌症  
抗衰老

## 硫化物

防治糖尿病  
杀菌消炎  
抗衰老

## 钙

预防骨质疏松  
降血压  
预防动脉硬化

预防癌症的  
好帮手

# 洋葱

热量：39 千卡（每 100 克）

性味：性温，味辛

归经：入心、脾、胃经

## 大蒜素

防治感冒  
预防癌症  
增进食欲

## 半胱氨酸

预防心血管疾病  
延缓衰老  
保护皮肤

### 温馨提示

1. 新买的洋葱要放在黑暗、干燥、通风的地方保存，这样才不容易腐败。
2. 白洋葱甜度和水分都比较高，适合烘烤、炖煮及鲜食；紫洋葱味道辛辣，做生菜沙拉或炒食比较好。

## 番茄红素

保护心血管健康  
抗氧化  
预防前列腺癌

## 柠檬酸、苹果酸

消除疲劳  
促进食欲

让人远离  
心血管疾病的“长生果”

# 西红柿

热量：15 千卡（每 100 克）

性味：性平、微寒，味甘、酸

归经：入胃、肝、肺、大肠经

## 烟酸

保持血管壁的弹性  
保护皮肤

## 维生素 C

防治老年斑  
降血压  
增强抵抗力

### 温馨提示

1. 如果你消化不良或者正在腹泻中挣扎，那么，还是少吃西红柿为妙。
2. 青色未成熟的西红柿含有毒素龙葵碱，不宜食用。

## 类胡萝卜素

预防感冒  
保护皮肤  
改善视力

金黄温暖，  
全身是宝

## 膳食纤维

改善便秘  
预防结肠癌  
防治高脂血症

# 南瓜

热量：22 千卡（每 100 克）

性味：性温，味甘  
归经：归脾、胃经

## 铬、果胶

防治糖尿病  
排毒养颜

## 硒

防治癌症  
增强免疫力

### 温馨提示

1. 南瓜之所以呈黄色，是因为其富含类胡萝卜素。过量食用南瓜，容易导致色素沉淀，使皮肤暂时性发黄，停止食用后，便可恢复正常肤色。
2. 南瓜所含的类胡萝卜素不怕高温，而且经油脂烹炒后，更有利于人体吸收。

## 维生素 P

防治高血压  
降低白血病的发病率  
预防心血管疾病

富含维生素 P，  
可软化血管

## 膳食纤维

防治高脂血症  
改善便秘  
预防大肠癌

# 茄子

热量：21 千卡（每 100 克）

性味：性凉，味甘  
归经：归胃、肠经

## 龙葵素

预防食管癌  
防治支气管炎

## 皂草苷

预防高脂血症  
降低冠心病的发病率  
预防脑出血

### 温馨提示

1. 茄子不宜久放，否则，茄子皮会变厚，肉会变紧，营养价值也会降低。
2. 在食用茄子时要保留茄子皮。茄子皮营养丰富，如果削去，会浪费大量营养。



## 黏液蛋白

防止动脉粥样硬化  
预防高脂血症  
保护呼吸道  
防治高血压

防便秘，  
抗癌效果佳

# 红薯

热量：104 千卡（每 100 克）

性味：性平，味甘  
归经：归脾、肾经

## 膳食纤维

保护肠道  
预防癌症  
防治高脂血症

## 胡萝卜素

预防肿瘤  
预防冠心病  
保护视力

## 类雌激素

保持皮肤细腻  
延缓衰老

### 温馨提示

1. 红薯富含膳食纤维，可增加饱腹感，经常食用有减肥的效果。
2. 红薯不宜生食。生红薯含有的肠道消化酶抑制剂会对人体消化系统产生影响，导致人容易打嗝、腹胀等。

## 丁基苯酞

有效降压  
防治脑血管疾病

降压促消化的  
佳品

# 芹菜

热量：14 千卡（每 100 克）

性味：性凉，味甘、辛  
归经：归肺、胃、肝经

## B 族维生素

缓解压力  
抗肌肤老化  
防止毛发脱落  
预防高脂血症

## 膳食纤维

预防糖尿病  
预防癌症  
防治便秘

## 挥发油

降血压  
静心安神  
抗痉挛

### 温馨提示

芹菜叶营养价值很高，其中，维生素 C、维生素 B<sub>1</sub>、胡萝卜素和钙的含量比芹菜茎中的还要高，所以，食用芹菜时，不要把芹菜叶扔掉。



## 异黄酮素

防治癌症  
改善女性更年期症状  
预防骨质疏松

## 卵磷脂

预防阿尔茨海默症  
预防高脂血症  
防治高血压

改善更年期不适的  
天然食物

# 黄豆

热量：359 千卡（每 100 克）

性味：性平，味甘

归经：归脾、胃、大肠经

## 大豆低聚糖

降低血清胆固醇  
保护肝脏  
预防便秘

## 胡萝卜素

保护视力  
延缓衰老  
预防癌症  
保护皮肤

### 温馨提示

1. 生黄豆有毒，不可食用，否则会引起腹胀、呕吐等症状。
2. 黄豆营养价值虽然很高，但是不可多食，因为黄豆含有胀气因子，多吃会引起腹部胀气，让身体不适。

## 不饱和脂肪酸

防治高脂血症  
预防高血压  
降低冠心病的发病率  
改善手脚冰凉

## B 族维生素

预防脚气病  
改善视力  
防治口角炎

益寿滋补的  
“长生果”

# 花生

热量：298 千卡（每 100 克）

性味：性平，味甘

归经：归脾、肺经

## 多酚类

防治癌症  
延缓衰老  
预防心脑血管疾病

## 卵磷脂

防治阿尔茨海默症  
抗衰老

### 温馨提示

花生经过油炸后，里面的维生素等多种营养素会被破坏，所以，油炸花生不宜多吃。



## 铁

预防贫血  
提高免疫力  
美容养颜

延年益寿的  
营养“武器”

## 膳食纤维

保护肠道  
预防癌症  
防治高脂血症

# 黑木耳

热量：205 千卡（每 100 克）

性味：性平，味甘  
归经：入胃、大肠经

## 胶质

滋润皮肤  
排毒

## 钙

预防骨质疏松  
防治骨质增生和骨刺  
延缓衰老

## 温馨提示

1. 黑木耳不宜鲜食。
2. 容易腹泻、消化功能差等脾胃虚寒的人要少吃黑木耳，否则，可能会引起胃肠胀气、腹泻等不适症状。

## 类黄酮

预防高脂血症  
保护心脑血管  
抗肿瘤  
抗菌消炎

有效降低  
血清胆固醇

## 山楂酸

防治糖尿病  
预防癌症  
抗菌消炎  
抗艾滋病病毒

# 山楂

热量：95 千卡（每 100 克）

性味：性微温，味甘  
归经：归脾、胃、肝经

## 苹果酸

防治心脑血管疾病  
预防高血压

## 解脂酶

增进食欲  
预防高脂血症

## 温馨提示

山楂不宜空腹吃。山楂中含有大量的果酸、有机酸、山楂酸等，空腹食用不仅会使胃酸猛增，刺激胃黏膜，还会使胃部感觉发胀、泛酸。



## 茶多酚

抗衰老  
防辐射  
预防癌症

被日本人奉为  
“长寿之宝”的饮品

# 绿茶

## 脂多糖

提高免疫力  
抗辐射  
补气养血

## 咖啡碱

促进血液循环  
提神醒脑，缓解疲劳  
促进消化

热量：296 千卡（每 100 克）

性味：性微寒，味甘、苦

归经：归心、肺、胃经

## 茶氨酸

抗疲劳  
降血压  
改善更年期综合征

## 温馨提示

绿茶中含有较多的鞣酸，鞣酸会与食物中的铁元素结合，形成沉淀物，阻碍肠道黏膜对铁元素的吸收，所以，经期里的女性以及有贫血症状的人不宜饮用绿茶。

## 甜菜碱

保护肝脏  
预防脂肪肝  
预防癌症  
美容养颜

## 胡萝卜素

保护眼睛  
抗衰老  
预防癌症

明目润肺  
效果最好

# 枸杞子

热量：258 千卡（每 100 克）

性味：性平，味甘

归经：归肝、肾经

## 维生素 C

预防心血管疾病  
美白肌肤  
预防癌症

## 磷

调节体内酸碱平衡度  
强健骨骼

## 温馨提示

1. 枸杞子有很好的滋补作用，适合体质虚弱的人食用。
2. 成年人每天吃 20 克枸杞子即可，食用过多容易产生视力模糊等副作用。



## 草莓胺、鞣花酸

预防再生障碍性贫血  
防治白血病  
延长寿命

维生素 C 的  
强力补充剂

# 草莓

## 维生素 H

维持正常生长发育  
促进尿素合成与排泄  
提高免疫力

## 维生素 C

预防动脉硬化  
预防坏血病  
预防高血压、高脂血症

热量：30 千卡（每 100 克）

性味：性凉，味甘、酸  
归经：归脾、胃、肺经

## 果胶

预防痔疮  
改善便秘  
降低胆固醇  
防治高血压

### 温馨提示

1. 草莓洗前不宜摘除果蒂，否则不但会使口感变差，也会导致营养素流失。
2. 草莓要洗净后再吃，否则会出现腹泻、恶心等症状。
3. 维生素 C 在高温条件下会被破坏，所以，草莓最好生吃。

## 维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>

预防心脏病  
保护心脑血管  
降低冠心病、心肌梗死的  
发病率

开胃健脾，  
除湿利尿

# 玉米

## 维生素 E

预防高血压  
减轻动脉粥样硬化

## 谷胱甘肽

抗衰老  
防治糖尿病  
抗癌

热量：106 千卡（每 100 克）

性味：性平，味甘  
归经：归脾、胃经

## 膳食纤维

改善便秘  
控制血糖浓度  
预防肠炎、大肠癌

### 温馨提示

玉米不宜和土豆搭配，否则，会促使人体吸收太多的淀粉，若经常食用，会使体重增加、血糖上升。

## 酒石酸

健脾益胃  
增进食欲

抗氧化功效  
超好

## 类黄酮

延缓衰老  
预防冠心病  
防治胃癌

# 葡萄

## 柠檬酸、苹果酸

健胃消食  
抗疲劳  
保护心、肝、肾等器官

热量：43 千卡（每 100 克）

性味：性平，味甘、酸  
归经：归肺、脾、肾经

## 花青素

减少老年斑的形成  
延缓衰老  
抑制细胞恶变

## 温馨提示

1. 吃完葡萄后不应立即喝水。葡萄本来就有润肠作用，吃完后如果马上喝水，就会冲淡胃酸，同时加速肠道蠕动，可能导致腹泻。
2. “吃葡萄不吐葡萄皮”有一定的道理。葡萄皮营养丰富，如果单吃果肉，会减少营养素的摄入。

## 乳酸菌

减肥瘦身  
改善慢性便秘  
降血压

优质活性菌群的  
宝库

## 蛋白质

增强人体免疫力  
提供能量  
延缓衰老

# 酸奶

热量：72 千卡（每 100 克）

性味：性甘，味酸  
归经：归心、肺、胃经

## 维生素 A

保护视力  
防治老年斑  
美容养颜

## 钙

预防骨质疏松  
防治癌症  
预防动脉硬化

## 温馨提示

1. 酸奶不可空腹喝，否则，酸奶中的乳酸菌会被胃酸杀死，减弱酸奶的保健功效。
2. 如果担心刚从冰箱里拿出来的酸奶会刺激肠胃，可以稍微放一会儿后再喝。



## 蛋白质

调节细胞酸碱度  
消除水肿  
提高记忆力

跟骨骼  
一起喝奶

## 磷脂

保护大脑及肝脏  
防治阿尔茨海默症  
降低心脑血管的发病率

# 牛奶

## 钙

预防骨质疏松  
防治癌症

热量: 54 千卡 (每 100 克)  
性味: 性平、微寒, 味甘  
归经: 归心、肺、胃经

## 钾

减少中风的危险  
防治冠心病

### 温馨提示

1. 牛奶不宜空腹饮用。喝牛奶前可先吃些食物, 降低乳糖浓度, 以便让营养更好地被人体吸收。
2. 鲜奶加热到微温即可。鲜奶在高温条件下营养素会被破坏, 营养价值会降低。
3. 牛奶不可与含草酸的食物搭配食用, 否则会影响钙的吸收。

## 磷脂

降低血液胆固醇水平  
预防心脑血管疾病  
防治阿尔茨海默症

提高脑力

## 优质蛋白质

补充热量  
提高免疫力  
延缓衰老

# 核桃仁

热量: 627 千卡 (每 100 克)  
性味: 性温, 味甘  
归经: 归肾、肺、大肠经

## 钙

预防骨质疏松  
平衡人体酸碱度  
保护牙齿

## 不饱和脂肪酸

保护大脑  
预防动脉粥样硬化

### 温馨提示

核桃仁表面的褐色薄皮含有鞣酸、锌等营养成分, 吃核桃时不用将其剥掉, 以免损失掉核桃仁的一部分营养。



# 目录

## CONTENTS

### 绪论

长寿老人都在吃什么 .....20

### 要想人长寿，饮食营养是第一要素

你的营养 IQ 有多少 .....28

食物观其色，五色食物养五脏 .....31

摸清食物的性格——四性五味 .....33

揭开吃饭艺术的神秘面纱 .....35

骨密度和钙营养，老年人要关注 .....38

健脑营养素让你远离阿尔茨海默症 .....40

食物中的“抗衰老密码” .....41

预防癌症，请加“营养锁” .....43

### “淡、杂、鲜、均”，长寿饮食的不二法则

淡——粗茶淡饭保平安 .....46

杂——粗细、干稀、荤素都要有 .....47

鲜——大自然给什么，我们就吃什么 .....48

|                        |    |
|------------------------|----|
| 均——均衡营养更长寿 .....       | 51 |
| “3+3” 饮食方案对老年人有益 ..... | 52 |
| 摒弃长寿的“绊脚石” .....       | 53 |
| 专题：用素食叫醒身体 .....       | 54 |



## 长寿老人都在喝的“长寿水”

|                    |    |
|--------------------|----|
| 水是健康长寿之源 .....     | 56 |
| 五个时间饮水最当时 .....    | 57 |
| 白开水是“长寿神水” .....   | 58 |
| 矿泉水可以预防心血管疾病 ..... | 59 |
| 茶疗，中国茶文化的精髓 .....  | 60 |
| 应学习的茶饮冲泡方 .....    | 61 |
| 枸杞茶可以滋阴降脂 .....    | 64 |
| 莲子茶是保护心血管的良品 ..... | 65 |
| 红枣红茶可以活血补血 .....   | 66 |
| 葛根茶可以养肝护肝 .....    | 67 |
| 鱼腥草茶可以利尿清热 .....   | 68 |
| 花草茶成老年人新宠 .....    | 69 |



## 吃出好心情，快乐地长寿下去

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 烦躁易怒——多吃富含钙的食物 .....     | 74 |
| 山楂红枣莲子粥 .....            | 75 |
| 脾气暴躁——少食高盐高糖食物 .....     | 76 |
| 猪肝菠菜汤 .....              | 77 |
| 薏米糙米饭 .....              | 77 |
| 抑郁伤感——注重补充色氨酸 .....      | 78 |
| 牡蛎煎蛋 .....               | 79 |
| 香蕉奶昔 .....               | 79 |
| 焦虑不安——多吃偏寒凉、偏酸甜的食物 ..... | 80 |
| 红薯苹果牛奶汁 .....            | 81 |
| 顽固不化——降低血液中的尿酸含量 .....   | 82 |
| 凉拌芹菜 .....               | 83 |
| 海带萝卜汤 .....              | 84 |
| 麻酱荞麦凉面 .....             | 84 |



## 食补有方，吃出长寿与健康

|                |    |
|----------------|----|
| 提高免疫力 .....    | 86 |
| 黄鳝小米粥 .....    | 87 |
| 滋阴润肺 .....     | 88 |
| 山药糯米粥 .....    | 89 |
| 薏米雪梨粥 .....    | 89 |
| 养护肝脏 .....     | 90 |
| 绿豆红枣枸杞豆浆 ..... | 91 |
| 青豆草菇鳕鱼粥 .....  | 91 |
| 延年益寿 .....     | 92 |
| 羊肉胡萝卜粥 .....   | 93 |
| 黄金豆腐 .....     | 93 |
| 养心 .....       | 94 |



|        |     |
|--------|-----|
| 小米红豆粥  | 95  |
| 红豆沙    | 95  |
| 养肾     | 96  |
| 韭菜炒绿豆芽 | 97  |
| 黑豆粥    | 97  |
| 健脾养胃   | 98  |
| 山药小米粥  | 99  |
| 土豆小米粥  | 99  |
| 祛湿排毒   | 100 |
| 芝麻油菜   | 101 |
| 蒜泥海带粥  | 101 |
| 防止脱发   | 102 |
| 黑豆枸杞粥  | 103 |
| 何首乌粥   | 103 |
| 健忘     | 104 |
| 小米黄豆粥  | 105 |
| 剁椒蒸带鱼  | 105 |
| 益气补血   | 106 |
| 红枣桂圆粥  | 107 |
| 黑米红豆粥  | 107 |
| 抗癌     | 108 |
| 红薯菜花粥  | 109 |
| 玉米面发糕  | 109 |
| 鱼香茄子煲  | 110 |



## 吃对喝好，“病秧子”也能熬出大寿命

|              |     |
|--------------|-----|
| 糖尿病——低糖低脂高纤维 | 112 |
| 燕麦米饭         | 113 |
| 苦瓜姜汁         | 113 |
| 小窝窝头         | 114 |
| 炆拌芹菜腐竹       | 114 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 高血压——低钠高钾 .....         | 115 |
| 西芹菠菜汁 .....             | 116 |
| 自制红薯干 .....             | 116 |
| 山楂消暑粥 .....             | 117 |
| 高血脂——低脂低胆固醇低热量 .....    | 118 |
| 香菇油菜 .....              | 119 |
| 绿豆芽炒兔肉丝 .....           | 119 |
| 松仁玉米 .....              | 120 |
| 西芹百合 .....              | 120 |
| 痛风——低嘌呤低热量 .....        | 121 |
| 素烧冬瓜 .....              | 122 |
| 肉末蒸蛋 .....              | 123 |
| 香蕉百合银耳汤 .....           | 123 |
| 冠心病——多补充无机盐和维生素 .....   | 124 |
| 卤黄豆 .....               | 125 |
| 苹果香蕉豆浆 .....            | 126 |
| 豆浆麦片粥 .....             | 126 |
| 阿尔茨海默症——补充维生素 .....     | 127 |
| 黄瓜拌金针菇 .....            | 128 |
| 核桃紫米粥 .....             | 129 |
| 黄豆豆浆 .....              | 129 |
| 骨质疏松——足够的钙质补充必不可少 ..... | 130 |
| 韭菜虾皮炒豆干 .....           | 131 |
| 三色豆腐羹 .....             | 132 |
| 海带排骨汤 .....             | 132 |
| 便秘——多吃高纤维食物多喝水 .....    | 133 |
| 荷香小米蒸红薯 .....           | 134 |
| 香蕉牛奶 .....              | 135 |
| 红薯粥 .....               | 135 |
| 更年期综合征——高蛋白、高钙 .....    | 136 |
| 百合炒芦笋 .....             | 137 |
| 海带豆腐汤 .....             | 137 |
| 黄豆炖猪蹄 .....             | 138 |
| 黑豆蜜豆浆 .....             | 138 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 动脉硬化——多纤维低胆固醇 ..... | 139 |
| 洋葱炒鸡蛋 .....         | 140 |



## 顺时而食，跟时节吃对应季食物

### 和春天一起生发 阳春护肝固元正当时

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 葱——春季时令“仙草” ..... | 143 |
| 韭菜——早春韭菜一束金 ..... | 144 |
| 葱白粥 .....         | 145 |
| 香干炒韭菜 .....       | 145 |

### 夏天养“长” 酷夏清补，化湿去烦热

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 西瓜——暑天吃西瓜，药剂不用抓 ..... | 147 |
| 苦瓜——十苦九补属苦瓜 .....     | 148 |
| 苦瓜烧鸭掌 .....           | 149 |
| 银耳西瓜皮粥 .....          | 149 |

### 秋季，收获的季节 养肺润燥益健康

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 玉米——白露玉米，滋阴润肺养脾胃 ..... | 151 |
| 茄子——吃了十月茄，饿死郎中爷 .....  | 152 |
| 嫩玉米炒柿子椒 .....          | 153 |
| 蒜泥茄子 .....             | 153 |

### 冬天学着“藏” 寒冬滋补保长生

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 羊肉——滋阴补益暖脾胃 .....      | 155 |
| 白萝卜——萝卜小人参，吃了活百岁 ..... | 156 |
| 大蒜炒羊肉 .....            | 157 |
| 萝卜炖牛腩 .....            | 157 |

## 附录 跟着老话儿学养生

## 绪论

### 中国·贵阳

#### 以富含大豆异黄酮的豆制品为主食

##### 喀斯特地貌决定了农作物以黄豆为主

如果坐在飞机上看贵阳的话，你会看到，这是一个海拔 1500 米的高原，群山被清澈的河川所围绕，一个个平缓的圆弧形山丘间，夹杂着成形的喀斯特地貌，由上往下隐约可看出石灰岩所特有的白色底层。

受自然环境制约，这里的农作物以黄豆为主，有些地方一日三餐皆以豆制品为主食。当地有各种各样利用黄豆制成的食品，如豆腐、油豆腐、豆腐乳、硬豆腐等。

##### 豆制品富含大豆异黄酮，能预防心脏病

黄豆及其制品中含有大量大豆甾元、染料木甾等异黄酮成分。异黄酮的化学构造与雌激素非常类似，它能够预防心脏病。

##### 多种氨基酸可预防脑衰老

黄豆及其制品中含有多种人体必需的氨基酸，能加速脑细胞发育。

##### 减少胆固醇

黄豆中富含膳食纤维和卵磷脂，有助于减少胆固醇。

##### 黄豆能宽中下气，调理大肠

据《本草纲目》记载，黄豆可做豆腐、榨油、造酱，可炒食，宽中下气，利于调养大肠。

##### 贵阳近郊农家家常晚餐

炒花生、毛豆炒猪肉、纳豆炒豆芽菜、豆腐丸子汤。



山楂含黄酮类和胡萝卜素、维生素 C 等，能增强机体的免疫力，搭配豆腐，可防衰老、抗癌。



豆干中含膳食纤维和卵磷脂，能帮助人体减少胆固醇。



## 法国·奥尔良

### 吃肉，也喝葡萄酒

#### 法国悖论

法国人喜欢享受含有大量脂肪的美食，但是很少罹患心肌梗死等疾病，这是长期以来在医学界备受重视的“法国悖论（French Paradox）”。

#### 高脂肪 + 葡萄酒 = 低心肌梗死致死率

据研究调查，虽然法国人常年吃大量的高脂肪食物，但是心肌梗死致死率却是欧洲最低的，这其中的关键就在于，法国人大量饮用葡萄酒。

#### 葡萄酒中含多酚，有比较好的抗氧化作用

葡萄酒中含大量多酚，它是广泛存在于植物体内的一种天然的抗氧化物质，其进入人体后，可防范坏胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇）被活性氧自由基所氧化。摄入含多酚较多的食物，能避免体内胆固醇氧化，因此，比较不易发生动脉硬化。

#### 每天 2~3 杯红葡萄酒比较好

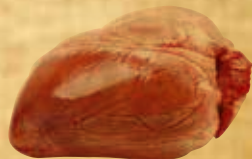
饮葡萄酒能避免动脉硬化，降低罹患心脏病的风险。因此，适度饮酒对身体有益，这已经是全球性的健康共识。但是，不可过度饮用，否则，会加重肝脏的负担。每天 2~3 杯葡萄酒（不超过 150 毫升）是最适宜的。

#### 法国奥尔良人很少罹患心脑血管疾病

葡萄酒 + 白兰地 + 动物内脏 + 矿泉水，降低了因长期多吃肉而升高的心脑血管指数。



饮用葡萄酒时，最好不要吃醋，否则容易钝化口腔感受，使葡萄酒失去活力。



猪心可增强心肌、营养心肌，帮助功能性或神经性心脏疾病的痊愈。

## 南欧·地中海

### 多吃鱼和蔬果

#### 地中海食物的秘密

欧洲人普遍认为，经常食用地中海食物的人，患心肌梗死的概率更小。出现这种情况的原因到底是什么呢？这个秘密一直没有被人解开。

#### 牛磺酸——长寿不可或缺的食物元素

在对地中海沿岸居民的健康检查中发现，他们尿液中牛磺酸的含量，比欧洲其他地区的人高很多。地中海人长寿的秘密就在这里，因为牛磺酸是一种可降低血压的氨基酸，这种食物元素对长寿来说不可或缺。

#### 地中海人爱吃富含牛磺酸的鱼、虾、贝

鱼、虾、贝等海产品中的牛磺酸含量非常丰富，而调查发现，这些生活在地中海地区的人普遍爱吃鱼，并且吃的鱼种类很多。除了一般鱼类，他们还喜欢吃乌贼和章鱼。无论是烤、烫，还是用醋、橄榄油腌渍，他们都认为十分美味可口。

例如，西班牙人爱吃的西班牙冷烫和西班牙海鲜饭就放入了各种鱼类。鲱鱼和鲤鱼是当地盛产的两种鱼，人们或生吃或用醋腌渍后吃，对于其他鱼类则大多是炸或者烫了吃，而且都吃得津津有味。希腊人吃的鱼、虾、贝类，不仅种类很多，量也很大，这点与长寿的日本人的饮食习惯类似。

#### 多吃水果蔬菜，预防心脏病

马德里的居民每日可摄入 14 克盐，这个量相当大，但是很少有人患心脏病。这得益于当地人爱吃水果和蔬菜的饮食习惯。地中海人每天都会摄入很多蔬菜、水果，在意大利、西班牙、葡萄牙和希腊，市场上的蔬菜、水果琳琅满目，种类繁多，数量惊人。这和当地温暖的地中海气候密切相关。



除了牛磺酸，鱼、虾、贝中还含有优质蛋白，帮助维持人体正常生理机能。



蔬菜中富含大量的维生素，应现做现洗现切，以免洗后、切后长时间放置导致营养素流失。



# 新疆

## 丝绸之路上的长寿人

处在西北边塞的新疆维吾尔自治区，人口虽然只有全中国的 1/80，却拥有 1/5 的百岁人瑞，是名副其实的长寿地区。

### 含钙的矿泉水让吐鲁番人长寿

吐鲁番有很多绿洲，绿洲水源丰沛，为了运用这丰富的水资源，人们修建了一种名为“坎儿井”的水利设施，将天山山脉的雪水引入到了居民聚集地。

坎儿井的建造方法是每隔 20~30 米挖一口井，在地下形成连接的水路，水路出口在居民聚居地的边缘。

当地人长寿，坎儿井功不可没。因为雪水流入地下，会变成富含钙元素的矿泉水。人体摄入适量的钙质可有效预防高血压，这应该是当地人长寿的原因之一。

### 长寿婆婆爱吃手抓饭

手抓饭是吐鲁番人的主食。其具体做法是，将烤去油的羊肉与胡萝卜、洋葱和少量米一起放入锅中熬煮 1 小时，用少量盐调味。胡萝卜富含可抗氧化的  $\beta$ -胡萝卜素，有抑制老化元凶——体内活性氧自由基的作用。洋葱中含有的槲皮素有预防动脉硬化的功效。

当地有一位 108 岁的老婆婆，她血压正常，说话思路清晰、口齿清楚，一家四世同堂，一起吃手抓饭，其乐融融。

### 寿星多的和田也是瓜果天堂

和田的市场上，随处可见葡萄、桃子、苹果及各种瓜类。这些瓜果不仅味道鲜美，而且有保健作用，比如，用葡萄酿制的葡萄酒可以预防心脑血管疾病。同时，多吃瓜果也让和田人的营养更均衡。



做手抓饭时，羊肉要挑选有一点肥肉的，这样口感会更香。



葡萄的每日食用量以 10~13 粒（约 130 克）比较适当。

## 高加索地区

### 多吃蔬菜，常饮酸奶和葡萄酒

处在里海和黑海之间的高加索地区，是受全球瞩目的长寿圣地。尤其是格鲁吉亚，更是以拥有众多百岁人瑞闻名于世。



石榴中的花青素和鞣花酸可帮助身体对抗自由基。

#### 不吃脂肪含量高的肥肉

高加索人吃牛、羊肉的方法非常奇特。当地的代表性肉类料理“哈修拉玛”，是将大量肉块放入汤中煮熟，然后捞出来，去掉肥肉，只把蛋白质最丰富的瘦肉留下来，蘸着果酱大口吃下去。

#### 多吃富含抗氧化营养素的蔬菜

高加索人在吃肉时，会同时食用大量蔬菜。格鲁吉亚人更是不管男女老少，几乎每餐都会吃很多各色蔬菜。

#### 早餐必喝富含乳酸菌的酸奶

高加索地区有的地方卫生环境并不好，但是当地居民并没有因此拉肚子，而且还很长寿，秘诀就在于他们早餐几乎都要喝自制的酸奶。这里的酸奶富含乳酸菌等三种菌，却不含容易引起食品腐败变质的大肠菌，并且还能提高人体内干扰素的活性。



不要空腹饮用酸奶，因为空腹时胃酸浓度比较高，乳酸菌容易被胃酸杀死，降低营养。

#### 常喝葡萄酒

在格鲁吉亚人看来，要想长寿就必须多喝酒，特别是葡萄酒。此地盛产葡萄，人们不但吃葡萄时连皮带子一起吞下，而且还大量酿造葡萄酒。家家户户都有祖传的巨大酒瓮，四处飘散着酒香。葡萄酒中富含的多酚具有预防动脉硬化的功效。因此，常喝葡萄酒，也是高加索人长寿的原因之一。



## 比尔卡班巴

### 多吃素，少吃肉

比尔卡班巴，一个位于赤道附近的南美小镇，是与高加索地区名声相当的长寿之乡。这里有一处名叫“神圣之谷”的盆地，和高加索地区一样，里面生长着各种各样的蔬菜水果。

#### 以富含膳食纤维与钾的玉米和“尤卡”做主食

玉米的原产地就在安第斯山脉，所以，当地人以玉米为主食有着悠久的历史。同时，被当地人作为主食的还有一种叫“尤卡”的芋头。这两种食物都富含膳食纤维与钾等营养素。膳食纤维能够促进肠道蠕动，减少毒素在体内的停留时间，将毒素排出体外。钾可以维持细胞内适宜的渗透压，调节体液的酸碱平衡，参与细胞内糖和蛋白质的代谢，具有预防中风、降血压的作用。

此外，比尔卡班巴人还食用小米、稗子等野生谷类。其中一种叫“乔乔斯”的豆子，蛋白质和钙的含量特别丰富。

#### 特殊的肉食烹调方法

比尔卡班巴人的肉食以牛、羊、猪肉为主。周末时，村子里面会有人宰杀猪、羊或牛，与全体村民一起分享。由于他们采取了一种特殊的烹调方法——把肉用水熬煮很长时间，然后扔掉脂肪和汤，只吃肉，因此，他们每天摄入的脂肪和热量都很少，这也是比尔卡班巴人长寿的原因之一。



玉米中膳食纤维含量丰富，是降压降脂的高手。



吃芋头有助于排出体内毒素。

## 日本·冲绳

### 世界最长寿地区

#### 少吃易诱发高血压的盐

日常饮食中，食用过多的盐会增加患高血压的可能性，而患高血压久了，有可能导致脑出血。摄入盐分过多，还会让人体吸收更多的胆固醇，增加心脏负担，长期如此，容易导致心脏病和胃癌。冲绳人的食盐摄入量大概是当时日本平均值的  $\frac{2}{3}$ 。冲绳人长寿和他们能将减盐食物变得美味可口息息相关。



冲绳豆腐中镁的含量十分丰富。

#### “全猪”盛宴保持营养均衡

冲绳人吃猪肉花样繁多，让人大开眼界。猪耳朵、猪皮烤过再烫，可以和小黄瓜、萝卜丝搭配拌成凉菜。连皮的三层肉用酱油、米酒和砂糖熬煮，烹饪成卤肉。这种“全猪”盛宴，让身体充分吸收了猪肉的营养素，营养十分均衡。

#### 经常食用富含镁的冲绳豆腐

在提及冲绳人饮食的时候，有一种食物不得不提，那就是冲绳豆腐。冲绳豆腐是用取自大海的盐卤制作的，质地比一般的嫩豆腐稍硬。镁是盐卤的主要成分，它不仅能降低盐对人体的伤害，而且，还能降低血压。



海带最好浸泡两三个小时，中间至少换一两次水，这样能去除因水质污染而带来的含毒物质。

#### 富含膳食纤维的海带是饮食的最佳配角

海带在冲绳人的日常饮食中扮演着重要的角色，冲绳人的早餐味噌汤离不开海带。

海带富含膳食纤维，有吸附多余的钠、胆固醇与糖分的作用，可以说是猪肉、豆腐的最佳拍档，能预防动脉硬化、高血压、糖尿病等病症，是长寿的冲绳人餐桌上不可或缺的食材。

#### 冲绳人的日常饮食

猪耳朵配小黄瓜、萝卜丝，味噌汤。





# 要想人长寿， 饮食营养是第一要素

影响人  
寿命和健康  
的因素是多方  
面的，其中饮食营  
养是第一要素。要  
想保持旺盛的生命活力，  
防病抗衰，延年益寿，  
就要全面了解自己的饮  
食方案。做个健康的老  
人，很容易；当个  
不老的寿星，也不  
难。健康长寿的  
秘密就在您的  
饭桌上。

# 你的营养 IQ 有多少

随着年龄的增长，人的体力、活动量均会下降，代谢功能也会降低，因此，所需的营养素也随之减少。如果以青壮年人的每日活动供给为标准，老年人的热量供给应是逐渐减少的。60 岁左右的老年人，热量供给应比青壮年人减少 20%；70 岁以上的老年人，则要减少 30%。与此同时，身体所需要的各种营养也会随之发生变化。下面就来了解一下吧。

## 七大基础营养，老年人该摄入多少

|       |  |                               |
|-------|--|-------------------------------|
| 碳水化合物 | 碳水化合物是人体热量的主要来源。老年人摄取碳水化合物的来源应该以淀粉为主，每天食用 250~350 克主食为宜，要粗细粮搭配，少吃糖。                                      | 来源：五谷杂粮、香蕉、雪梨、莲藕、山药等。         |
| 脂肪    | 老年人摄入的脂肪量以每日每千克体重 0.7 克计算供应，并尽量多食含不饱和脂肪酸的食物，少吃动物性脂肪。   | 来源：油脂、核桃、榛子、花生、猪肉、鸭肉等。        |
| 蛋白质   | 老年人对蛋白质的需求量很大，所以，应注意补充蛋白质。每日蛋白质的摄入量应以每千克体重 0.8~1.5 克来计算，其中优质蛋白质应占蛋白质总量的 50% 以上。                          | 来源：鱼虾、禽肉、畜肉、蛋类、牛奶、谷类、豆类及其制品等。 |
| 维生素   | 维生素 A、维生素 B <sub>1</sub> 、维生素 B <sub>2</sub> 、维生素 C、维生素 E 等是老年人应注意摄入的维生素。                                | 来源：鸡肝、西蓝花、鲜枣、辣椒、香菇、紫菜、核桃、腐竹等。 |
| 无机盐   | 钙、钠、钾、镁、磷、硫、氯、氮是人体内的 8 种常量元素，人体必需的还有铁、碘、铜、锰、锌等 14 种微量元素，这些营养素即无机盐。老年人对无机盐的需求和青壮年相同，但是更容易缺钙、锌、铁等元素，需及时补充。 | 来源：牛奶及奶制品、牡蛎、猪肝、牛肉等。          |
| 膳食纤维  | 膳食纤维主要存在于芹菜、豆类、麦麸等食物中，老年人每日应摄取 10~24 克。  | 来源：银耳、紫菜、黄豆、荞麦、绿豆、干枣等。        |
| 水     | 饮水有助于新陈代谢，但也不能饮太多，否则会增加肾脏的负担，通常每日饮水量以 1500~2000 毫升为宜。  |                               |



## 老年人应多摄取的五类抗衰老维生素

### 维生素 A

维生素 A 可维持上皮细胞健康，增强抗病毒能力，有保护视力的功效。

**来源：**动物肝脏、鱼肝油、小白菜、胡萝卜、杏等。

### B 族维生素

B 族维生素有促进红细胞成熟、维持神经系统正常功能的作用，能有效调节老年人的躁郁情绪。

**来源：**水果、蔬菜、谷类、果仁、动物内脏等。

### 维生素 C

维生素 C 能消除或减少细胞产生的自由基及其他有害物质，增强人体抵抗力，延缓衰老。

**来源：**绿叶蔬菜、橘子、鲜枣等。

### 维生素 D

维生素 D 有促进骨骼正常钙化的作用。

**来源：**动物肝脏、乳类等。

### 维生素 E

维生素 E 能强力清除自由基，保护体内组织与细胞的健康。维生素 E 具有抗肿瘤作用，能调节脂质代谢，改善末梢循环，预防血管硬化和老年性白内障。

**来源：**从坚果、植物的种子、蔬菜、粮食中提炼出的植物油等。



## 老年人不可缺少的九种微量元素

### 铁

铁是血液中的重要成分。老年人尤其要注意补充铁元素。

**来源：**红肉（猪、牛、羊肉）、动物肝脏、动物肾脏、黄豆及其制品、菠菜、木耳等。

### 碘

碘主要存在于人体的甲状腺中，对组织细胞的新陈代谢有调节作用。

**来源：**海产品。

### 锌

锌参与胰岛素的合成，人体缺锌时会影响蛋白酶的合成、维生素 A 的利用及细胞的免疫功能，从而对全身各个系统产生不良影响，使人容易生病。

**来源：**沙丁鱼、胡萝卜、牛肉等。

### 铜

人体内的血清铜会随着年龄的增长而有所下降，人体组织中一旦缺铜，就会增加患肿瘤的危险。

**来源：**谷类、豆类、坚果等。

### 钴

钴是维生素 B<sub>12</sub> 的成分之一，有防治癌症的功效，人体的造血功能也与之相关。

**来源：**蔬菜、动物内脏、牡蛎等。

### 钼

钼和人体的氧化代谢、铁的代谢以及醛类毒性的解除密切相关。

**来源：**粗粮、豆类等。

### 硒

硒的抗氧化能力很强，是重要的抗癌元素之一。人若缺硒，就会加快衰老，所以，需多吃富含硒的食物。

**来源：**蔬菜、黄豆、玉米等。

### 铬

铬有维持血糖正常水平，控制胆固醇、脂肪含量的功效。老年人尤其要注意补充铬，多吃富含铬的食品。

**来源：**粗粮、肉类、酵母、啤酒等。

### 镍

镍可以激活胰岛素，降低血糖含量，软化血管。

**来源：**粗粮、干豆、水果、蔬菜等。





# 食物观其色，五色食物养五脏

## 红色食物养心



红色食物进入人体后可入心、入血，具有益气补血和促进血液生成的作用，常吃可增强神经系统的兴奋性，缓解身体疲劳。红色食物富含番茄红素、维生素C、铁和蛋白质，不仅具有极强的抗氧化性，可以保护细胞，抗击炎症，而且还有调养气血、增强心脏功能的作用。

红色食物指红肉以及红色蔬果等。例如：牛肉、羊肉、猪肉、猪肝、西红柿、胡萝卜、红辣椒、红薯、红豆、红苹果、樱桃、草莓、西瓜、枸杞子等。

## 黄色食物养脾



黄色食物富含维生素A、维生素C、维生素D等营养素，能保护胃肠黏膜，防止胃炎、胃溃疡等疾病发生；有抗氧化的功效，常吃不仅能延缓皮肤衰老，维护皮肤健康，还能促进钙、磷元素的吸收，让筋骨更强壮。

黄色食物指五谷、豆类及其制品、蛋类和黄色的蔬果。例如：莲藕、金针菇、玉米、黄豆、柠檬、橙子、橘子、柚子、菠萝、香蕉、木瓜、枇杷等。



## 黑色食物养肾



黑色食物大都具有补肾的功效，可降低动脉硬化、冠心病的发生率，对肾病、贫血、脱发等均有很好的疗效。此外，黑色食物中含有的抗氧化成分可清除体内自由基，延缓衰老，养颜润肤。

黑色食物指黑色、紫色或深褐色的谷类、菌藻类等。例如：黑木耳、海带、牛蒡、紫菜、黑米、黑芝麻、黑豆等。

## 白色食物养肺



白色食物可补肺益气，而且大多数白色食物，如牛奶、大米等都富含蛋白质，经常食用能消除疲劳。另外，白色食物中的脂肪含量比红色肉类食物要低很多，适合高血压、心脏病等患者食用。

白色食物指主食、杂粮以及白色的蔬果等。例如：白萝卜、冬瓜、竹笋、茭白、菜花、土豆、山药、银耳、豆腐、大米、糯米、莲子、面粉、梨、鸡肉、鱼肉、牛奶等。

## 绿色食物养肝



绿色食物中的维生素和无机盐有助于排出体内毒素，减少毒素对人体的伤害，从而更好地保护肝脏。绿色食物含有丰富的膳食纤维，能起到调节脾胃消化吸收的作用，可以适当多吃一些。

绿色食物指绿色蔬菜和水果。例如：菠菜、油菜、西蓝花、韭菜、丝瓜、黄瓜、苦瓜、芦笋、豌豆、绿豆、猕猴桃等。其中，深绿色蔬菜的营养价值最高。



# 摸清食物的性格——四性五味

## 食物有四性——寒、凉、温、热

### 寒、凉食物

| 属性   | 寒性食物  | 凉性食物  |
|------|---|---|
| 功效   | 寒、凉性的食物具有滋阴、清热、泻火、凉血和解毒的作用，适合经常上火、怕热、口渴以及口舌生疮的人食用。  |   |
| 适宜季节 | 适合在炎热季节吃。   |   |
| 禁忌   | 不能多吃，否则会导致腹泻或手脚冰凉。  |   |
| 主要食物 | <p><b>蔬菜类：</b>空心菜、竹笋（微寒）、海带、苦瓜、荸荠</p> <p><b>水果类：</b>柿子、柚子、香蕉、桑葚、猕猴桃、西瓜、香瓜</p> <p><b>肉类：</b>螃蟹、蛤蜊、田螺（大寒）、牡蛎肉</p> <p><b>其他：</b>酱油、盐、金银花</p> | <p><b>蔬菜类：</b>西红柿（微凉）、茄子、茭白、莴笋、菜花、莲藕、冬瓜、丝瓜</p> <p><b>水果类：</b>苹果（微凉）、梨、芦柑、橙子、草莓（微凉）、枇杷</p> <p><b>谷物类：</b>小米、小麦、荞麦、薏苡仁、绿豆</p> <p><b>肉类：</b>鸭肉、兔肉、蛙肉、鲍鱼</p> <p><b>其他：</b>绿茶、蜂蜜、菊花、薄荷</p> |

### 温、热食物

| 属性   | 温性食物   | 热性食物  |
|------|--|---|
| 功效   | 温、热性的食物不仅能温中、散寒、补阳、暖胃，还能改善血液循环，促进新陈代谢。   |   |
| 适宜季节 | 适合在寒冷季节吃。  |   |
| 禁忌   | 多吃容易引发上火。  |   |
| 主要食物 | <p><b>蔬菜类：</b>葱、大蒜、韭菜、香菜、雪里蕻、洋葱、香椿</p> <p><b>水果类：</b>桃、杏、荔枝、桂圆、柠檬（微温）、金橘</p> <p><b>谷物类：</b>糯米、黑米、西米</p> <p><b>肉类：</b>牛肉、羊肉、鸡肉（微温）、虾、鲢鱼、带鱼、鲶鱼</p> <p><b>其他：</b>生姜、花椒、醋、咖啡、红糖、黄芪（微温）</p> | <p><b>蔬菜类：</b>辣椒</p> <p><b>水果类：</b>番荔枝、榴莲</p> |

## 食物有五味——苦、酸、甜、辣、咸

### 酸味入肝

经常吃酸味食物不仅能增强肝脏功能，而且能增进食欲，促进食物消化，还能解毒、抗菌、抗病毒等。但是如果吃得太多，就会伤及筋骨和肠胃。

**主要食物：**西红柿、柠檬、橄榄、山楂、柚子、橘子、乌梅、杏、枇杷、醋、红豆等。

### 甜味入脾

甜味食物不仅有补益强壮作用，能增强脾脏功能，而且有益气补血之效，还能消除疲劳。但是甜食吃得太多，容易引起肥胖。

**主要食物：**木耳、丝瓜、黄瓜、白菜、芹菜、菠菜、山药、红枣、葡萄、甘蔗、苹果、西瓜、白糖、冰糖、蜂蜜。

### 苦味入心

苦味食物具有清热、泻火、解毒、除烦的功效，还能抗菌、抗病毒、消炎。中医认为，苦味食物均属寒凉食物，体质比较虚弱的人要少吃，尤其是呼吸道、肠胃功能不太好的人更要少吃，否则容易引起消化不良。

**主要食物：**芥菜、苦瓜、百合、香椿、蒲公英、杏仁、白果、桃仁、荷叶、茶叶、莲心、苦丁茶等。

### 辣味入肺

辣味食物有舒筋活血、发散风寒的功效，不仅能促进胃液、唾液分泌，增强淀粉酶的活性，促进胃肠蠕动，增进食欲；还能促进血液循环，消除体内血瘀。但如果吃得太多，不仅会伤肝损目，还会刺激胃黏膜，引起胃疼。另外，患有痔疮和便秘的人最好不吃。

**主要食物：**萝卜、韭菜、佛手、葱、大蒜、生姜、辣椒、胡椒、陈皮、白酒等。

### 咸味入肾

咸味食物有润肠通便、消肿解毒、补肾强身的功效，能刺激人的味觉，增加口腔唾液分泌，从而增进食欲和提高消化能力。但心脏病、肾病、高血压患者不能多吃。

**主要食物：**盐、酱油、海产品、动物肾脏等。



# 揭开吃饭艺术的神秘面纱

## 不可省略的早餐

早餐在一天中起着重要作用。如果早餐吃得好，一上午都会精力充沛，办事效率高；反之，就会出现头晕、心慌、脸色苍白等症状。因此，早餐不但要吃，还要吃好。

### 先空腹喝一杯温开水

一夜睡眠消耗了人体内大量的水分和营养，早上起床后，人会处于一种生理性缺水状态。因此，早上起床后，应立即在空腹状态下饮用 150~250 毫升温开水，既能补充生理性缺水，又能起到洗涤人体内脏的作用，有利于排除体内毒素。

### 宜软不宜硬

清晨，人的脾脏还处在困顿、呆滞的状态，常使人胃口不开、食欲不振。因此，早餐不宜进食油腻、煎炸、干硬以及刺激性大的食物，否则，容易导致消化不良。早餐宜吃容易消化的温热、稀软的食物，如热牛奶、热豆浆、汤面条、馄饨等。

### 进餐时间宜早

早餐在起床（7 点钟）后的 20~30 分钟内吃最佳，此时人的食欲最为旺盛，营养较易被消化吸收。

### 保证热量供给

早餐食谱中各种营养素的量，一般应占全天供给量的 25%~30%。

### 搭配要合理

合理指的是富含水分和营养，应该有谷类、豆制品类、奶类、蛋类、肉类、蔬菜、水果等，要注意做到粗细搭配、荤素搭配，使食物蛋白质中 8 种必需氨基酸的组成比例更趋平衡，营养互补。



## 承上启下的午餐

午餐摄取的能量应占全天摄入能量的 30%~40%，它在一天当中起着承上启下的作用。营养丰富的午餐可使人精力充沛。如果长期对午餐不加以重视，就会影响肠胃消化功能，导致早衰、胆固醇增高、肥胖，并易患消化道疾病、心肌梗死和中风等。

### 增加蛋白质的摄入量

宜吃蛋白质和胆碱含量高的肉类、鱼类、禽蛋及大豆制品等食物。因这类食物中的优质蛋白可使血液中的酪氨酸增加，使人保持头脑敏锐，对理解和记忆功能有着重要作用。

### 主食要多样

正餐的主食最好不止一种，两种以上更健康，更有利于补充体力。如米饭+豆沙包、米饭+肉包、米饭+煮玉米等。一般午餐主食 125 克即可满足多数人的需要。

### 搭配蔬菜和水果

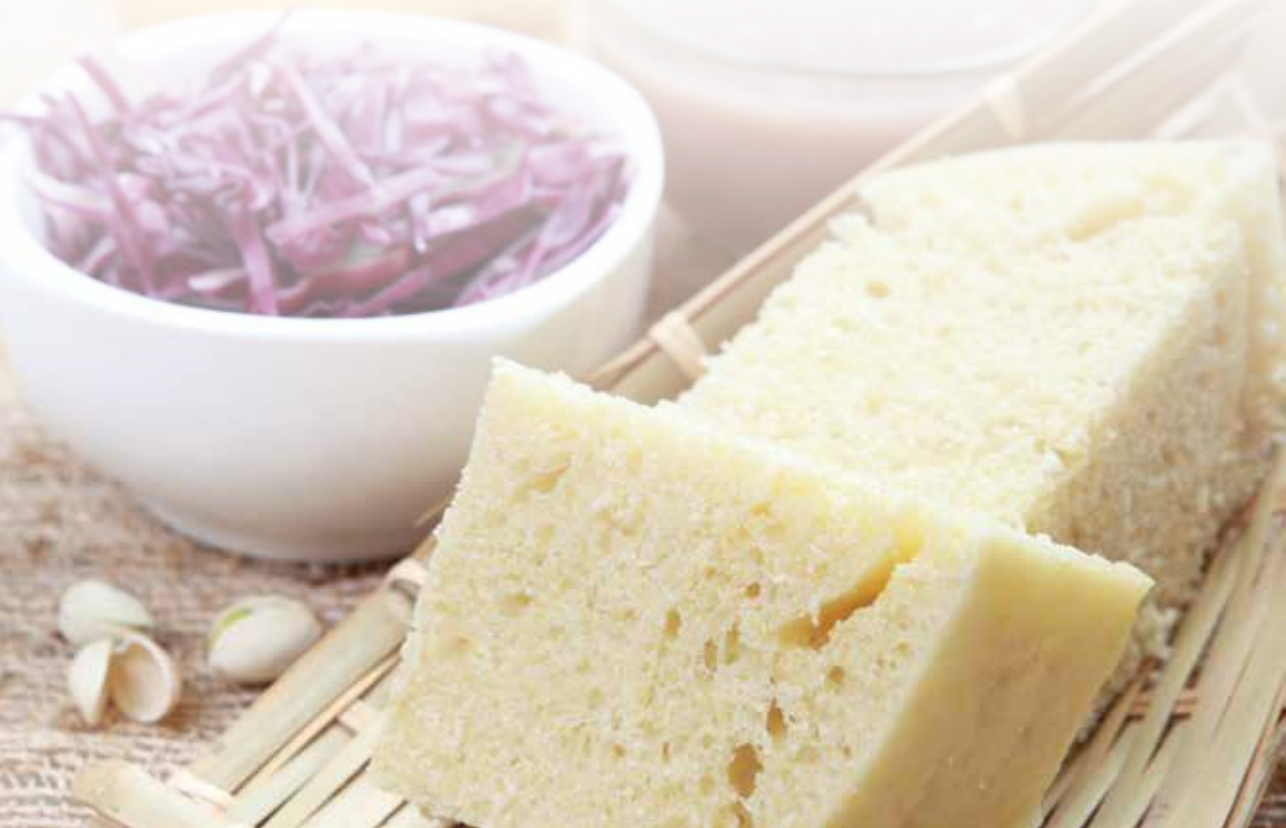
宜吃 3 种以上的蔬菜和水果，以补充充足的维生素、无机盐和膳食纤维。

### 定时吃午餐

午餐一般在每天的 11:00~13:00 之间进行最好，并且注意每天的午餐都应尽量在这个时间段内，以使肠胃功能能够正常发挥。

### 不宜过饱

人体进食之后，体内的血液会集中到肠胃帮助人体消化吸收，如果我们吃得过饱，就会导致大脑暂时处于缺血状态，不利于下午的生活。





## 不宜太丰盛的晚餐

晚餐如果吃得过饱，会反复刺激胰岛素分泌，加重胰岛素  $\beta$  细胞的负担，容易使胰腺功能衰竭，诱发糖尿病。而晚餐吃得太好，则容易导致能量过剩，造成脂肪堆积，引发肥胖和高脂血症等，甚至诱发大肠癌。

### 时间要早

进食晚餐的最佳时间是 18 点左右，最晚也不要超过 20 点。如果吃得太晚，容易诱发结石。

### 热量要低

因为晚餐后活动量较小，而且在饭后 3~5 小时，人会进入睡眠状态，所以，如果晚餐热量高，这些热量消耗不掉就会储存在体内，时间长了，就容易造成肥胖、高血压、高脂血、冠心病、糖尿病等慢性疾病，危害身体健康。

### 清淡为主，多吃素食

晚餐可以以蔬菜为主，主食要适量减少，可以适当吃些粗粮，少吃一些健康的肉类，尽量不要吃甜点、油炸以及高蛋白食物。

### 七八分饱为宜

晚餐如果吃得过饱，鼓胀的胃肠会对周围器官造成压迫，导致睡觉时多梦。经常做梦会使人在第二天感到疲劳，时间长了，还会引起神经衰弱等疾病。



# 骨密度和钙营养，老年人要关注

骨密度是骨质量的一个重要标志，它能反映骨质疏松程度，是预测骨折危险性的依据。骨密度与人体对钙的摄入和吸收有着密切的关系。

老年人的生理吸收能力和再生能力不断下降，要经常动用钙的库存，而骨骼是钙的仓库，用多了，就会导致骨质疏松、骨质软化，出现腰腿酸痛、关节不灵活、腿抽筋、身高变矮、驼背弯腰等现象，严重的还会出现手脚麻木、动脉硬化、高血压、心肌梗死等疾病。

## 老年人必须时刻注意补充钙质

1. 牛奶中含有丰富的钙以及能促进钙吸收的元素，所以，应多食用牛奶及乳制品。
2. 芝麻酱、虾皮、豆类及其制品、绿色蔬菜，特别是野菜，是植物性食物中钙的良好来源。
3. 要注意必需营养成分的摄取，特别是要摄取足够的蛋白质、磷和维生素 D。
4. 可以通过服用钙剂来补充钙，同时服用维生素 D 以促进钙的吸收。
5. 应进行适量的户外体育锻炼或日光浴来刺激骨质生成，推迟骨骼的老化。
6. 须戒烟，少饮酒。

成年人钙的推荐量每天 800 毫克，老年人每天 1000 毫克



300 克牛奶

+



90 克豆腐

+



90 克海带

800 毫克的钙相当于每天喝 300 克牛奶，吃 90 克豆腐和 90 克海带。



## 含钙量高的主要食物来源

### 蔬菜类



黄花菜 301 毫克    芥菜 294 毫克



苋菜 187 毫克    芥蓝 128 毫克

### 豆类、豆制品、奶类



豆腐干 308 毫克    黑豆 224 毫克



黄豆 191 毫克    牛奶 104 毫克

### 鱼、虾、贝类



虾皮 991 毫克    虾仁 555 毫克



泥鳅 299 毫克    鲈鱼 138 毫克

### 其他类



黑芝麻 780 毫克    白芝麻 620 毫克



海带 348 毫克    紫菜 264 毫克

# 健脑营养素让你远离阿尔茨海默症

近年来，阿尔茨海默症越来越引人担忧，因为世界上每4秒钟就会出现一个新的阿尔茨海默症患者。阿尔茨海默症是一种中枢神经系统变性病，其起病隐袭，病程呈慢性进行性，是老年期智力退化最常见的一种类型。其主要表现为渐进性记忆障碍、认知功能障碍、人格改变及语言障碍等神经精神症状，严重影响老年人的社交、职业与生活功能。

老年人注意补充脑部营养，锻炼大脑，积极刺激记忆力发展，有利于预防阿尔茨海默症。在饮食方面，应多吃富含卵磷脂、蛋白质，以及多种维生素和无机盐的食物。

## 多吃富含卵磷脂的食物

常吃些含卵磷脂的食物，如蛋类、豆类、鱼肉、坚果等，可以活化脑细胞，有利于消除疲劳、增强记忆，提高学习和工作注意力。

## 注意必需脂肪酸的摄取

适当摄入黄豆油、芝麻油、花生油等植物油或吃一些坚果，有助于增强大脑记忆力。

## 多吃富含优质蛋白的食物

适当多吃些鱼、蛋、奶、瘦肉等富含优质蛋白质的食物，因为优质蛋白质在大脑智能活动中起主宰作用，有助于脑神经功能及大脑细胞代谢。

## 碳水化合物不可少

要以大米、面粉、玉米、小米等富含碳水化合物的食物为主食，因为碳水化合物是脑的重要能源。科学研究表明，碳水化合物可以提高智力，增强大脑功能和记忆力。

研究表明，经常动脑的人可延缓衰老，寿命较长；相反，性情懒惰、无所事事者大脑容易早衰，死亡率高。因此，建议老年人如果条件允许，最好能每天坚持进行读书、看报、写日记、下棋等适度用脑的活动，使大脑皮层保持适度兴奋，延缓脑衰老。





# 食物中的“抗衰老密码”

如果生命是一次旅行，那么，它从出生时的第一声啼哭就开始了。从婴幼儿时期到老年期，这是一个不可逆转的过程。衰老虽然是一个自然发生的生理过程，但是众所周知，人类的营养主要是从食材中得来的，食物对机体的营养作用是通过其所含营养素获得的，所以，通过正确的饮食习惯，我们可以延缓这种衰老。

## 营养搭配均衡

饮食过于简单或偏食、厌食等容易导致身体抵抗力下降。为了增强抵抗力、延缓衰老，我们平时应注意平衡吸收营养，做到粗细搭配、荤素兼顾。条件允许的话，每天的食物保持在 25 种为佳，老年人蔬菜的摄入量应控制在 250~500 克左右。

## 控制摄盐量

饮食中常摄入较多的盐，不仅会给心脏和肾脏增加负担，而且极易造成血压升高。因此，应多加控制摄盐量，尤其是老年人，每天的摄盐量应控制在 5 克左右。

## 细嚼慢咽助消化

进食时细嚼慢咽可减轻胃肠负担，进而促进食物的消化；同时，细嚼慢咽还能产生饱腹感，可以防止因饮食过量而影响身体健康。

## 多膳食纤维、多蔬菜

据研究，膳食纤维的摄入量每天增加 10 克，就可以使冠心病的死亡率下降 17%。因此，人们应增加膳食纤维的摄入量，平时多食用豆类、粗粮等食物。此外，多吃蔬菜能有效保护心血管以及防癌，老年人每天蔬菜的摄入量应控制在 250 克左右。

## 减盐小窍门汇集

1. 炒菜时不放盐，将 3 克盐放在小碟中，吃菜时将菜蘸少许盐食用。
2. 享受食材原本的味道，如芹菜、青椒、西红柿、洋葱、香菇等。
3. 用少量的油来增加鲜味，如橄榄油、香油等。
4. 避免吃咸的小菜，如咸菜、腐乳、榨菜等。
5. 不要在餐桌上放食盐，避免临时往食物中加盐。
6. 尽量少吃腌制食品。

牛奶和奶酪是强健骨骼的良伴，多食能延缓骨骼衰老。



### 食物宜温热

生冷的食物大多性寒，过量食用会伤脾胃，因此，应尽量不吃生冷食物，饮食应温热一些，温度以适口为佳。

### 不能以粥代主食

粥软且容易消化，能健脾养胃，有助于延年益寿，但我们不能用粥替代馒头、米饭等主食，应干稀搭配，否则会营养不良。

### 少食多餐

老年人每天唾液的分泌量仅为年轻人的 1/3，胃肠蠕动速度也相对减慢，因此，老年人每顿饭吃到七八分饱即可，同时要保证多餐。

### 早餐要吃好

每天早餐的热量应占全天食物总热量的 30%~40%，并且应保证早餐的质量和营养价值要高，应尽量不吃干硬、油腻、煎炸或者刺激性大的食物。

### 晚餐吃得早一些

晚餐吃得太晚，易影响睡眠质量；进餐后的 4~5 个小时内是人体排钙的高峰期，如果晚餐吃得过晚或经常吃夜宵，就会很容易引起尿路结石。





# 预防癌症，请加“营养锁”

癌症是目前我国人体健康的最危险杀手，在我国人口死因中占第一位。癌症的发生与人们的膳食和生活方式关系密切。对于癌症，人们现在尚无有效的根治手段，但是健康的生活方式和合理的饮食可以让人远离癌症。

## 全谷类食物是防癌抗癌的基础

现代很多疾病，尤其是癌症，与饮食过于精细有很大的关系。很多营养素在食物精细制作的过程中流失了，这就导致我们虽然进食了大量的食物，却没有获得太多的营养，随之各种疾病也就来了，所以，常食全谷类食物是预防癌症和各种疾病的基础。

全谷类食物营养价值高，含有构成细胞所需的蛋白质、糖类、膳食纤维、B族维生素、无机盐等，能增加能量的代谢，舒缓紧张情绪，维持神经系统的稳定。

全谷类食物虽然营养丰富，但口感较硬，脾胃不好的人，可以将其做成米粥或者和其他一些食物一起食用，这样既能吸收五谷的营养，又能享受食物的美味。

## 连皮带子一起吃，保留营养最大值

天然蔬果及全谷中的皮和子是大自然赐予人类的抗癌圣品。尤其是植物生化学素，它具有抗氧化作用，可以清除体内有害的自由基，对预防癌症有一定的效果。如葡萄皮中的白藜芦醇就是一种抗癌物质，有抑制组织细胞内癌基因的作用；葡萄子中的花青素，能够抗氧化，对癌细胞增殖有一定的抑制作用。所以，建议大家吃葡萄时，不要吐掉营养丰富的皮和子。



## 膳食纤维能清除体内毒素

膳食纤维主要存在于植物性食物中。许多医学研究机构发现，膳食纤维已经成为预防癌症的有力武器。膳食纤维可分为可溶性纤维和不可溶性纤维。可溶性纤维在肠道内吸水膨胀后可形成凝胶物质，如严密奶、黄豆、玉米、木耳、苹果、香蕉、坚果等食物中就含有可溶性纤维；而不可溶性纤维则不溶于水，如糙米、小麦、全麦等食物中就含有不可溶性纤维。两者对预防癌症都有一定的效果。

可溶性纤维是大肠内数亿益生菌的养料，这些益生菌肥壮了，就能帮助人体抵御病毒侵扰，调整肠道微生态平衡，预防癌症的发生；而不可溶性纤维，可以将吸附在大肠中的致癌物质排出体外，对大肠癌有一定的抑制作用。

## “彩虹食物”能有效降低癌症发病率

据研究发现，水果对人体肠胃有好处，能将受损细胞修复到正常状态。此外，“彩虹食物”中的抗氧化成分植物生化素可以防止血管内部细胞病变，减少癌症的发生概率。

2004年，台湾地区癌症基金会提出“蔬果彩虹五七九”的防癌抗癌概念，建议6岁以下儿童一天至少吃5份蔬果，女性吃7份，青少年和男性要吃到9份，因为不同颜色的蔬果含有不同的植物生化素，所以，成年人应尽量多吃“彩虹食物”。这里需要特别注意的是，“1份”通常是100克，生菜大约1碗，蔬菜约1/2碗，水果大约150克。

世界癌症研究基金会提出：预防癌症不能单纯依靠营养保健品，因为研究显示，营养保健品与罹患癌症有一定的相关性。单一营养素或植物生化素，都不如天然蔬果，因为只有天然的蔬果，才能真正发挥“协同作用”，让我们的身体完全吸收其中的抗癌有效成分。如要摄取胡萝卜素，直接吃胡萝卜就行，这样不仅能够获取其中的胡萝卜素，还能补足其他营养成分。只有全面均衡地摄取营养，才能有效降低癌症的发生率。







# “淡、杂、鲜、均”， 长寿饮食的不二法则

饮食  
是健康长寿  
最重要的因素。  
如果没有良好的  
饮食习惯、饮食搭  
配以及饮食规律，就不  
会有强壮的体魄、不老  
的容颜。做个长寿之人  
不应该是极少数人的专  
利，每个人都可以是长  
寿之星，只要在饭  
桌上注意一下自  
己的饮食就可  
以做到。

## 淡——粗茶淡饭保平安

俗话说，病从口入，不仅食用了不干净的食物，会引发疾病，而且饮食不当，也会影响健康。

清淡饮食不仅不会上火，还能润肺，是我们最好的选择。清淡饮食指少油、少盐、少糖、不辛辣的饮食。从营养学角度来说，清淡饮食最能体现食物的真味，让食物的营养成分保存得更完整。

### 清淡饮食的原则

清淡饮食的基本原则是食物要多样化，要以谷类为主食，多吃蔬菜水果，经常食用奶类、豆类以及适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。在此基础上，提倡清淡少盐，对脂肪和食盐的摄入量加以控制。

### 口味过重对健康不利

过量的盐会加重肾脏负担，损害肾脏功能，有诱发高血压等病症的危险。

过量的糖会引发反酸，同时也会伤害脾胃消化机能，影响食欲。

过于油腻、黏滞的食物，不仅难以消化，而且还会影响钙的吸收。

辛辣食物过于刺激肠道蠕动，容易导致消化机能失调，引发腹泻、便秘、上火、急躁等症状。

### 值得推荐的“一到七”的清淡饮食模式：



一个水果



两盘蔬菜



三勺素油



四碗粗饭



五份蛋白质食物



六种调味品



七杯白开水

坚持做到这个“一到七”的饮食模式，基本就能达到清淡饮食的目的。



## 杂——粗细、干稀、荤素都要有

《中国居民膳食指南（2007）》的核心内容中即要求：食物多样，谷类为主，粗细搭配；多吃蔬菜、水果和薯类；每天吃奶类、豆类或其制品；常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；三餐分配要合理，零食要适当。这就要求我们平时要注意平衡膳食，一日三餐要多样化，安享一个吃“杂食”的健康晚年。

### 主食要粗细搭配

现代人的饮食以精加工的米、面为主，但是专家建议人们要适当吃一些传统意义上的粗粮，比如高粱、玉米、荞麦、燕麦、绿豆、红豆等，这样能使营养互补，提升食物的营养价值。

### 主食要有干有稀

在进食米饭、馒头、包子、花卷等主食的同时，搭配粥、汤等，会有利于食物更好地消化吸收。

### 副食要荤素搭配

肉类、鱼、奶、蛋等富含蛋白质的荤食，与富含维生素、无机盐的新鲜蔬菜和水果搭配，不仅能够补充蛋白质，而且还能调整食物的酸碱性，维持人体酸碱平衡。

### 适应季节变化

随着季节的变化，饮食的搭配也要相应调整。比如，春季阳气上升，饮食应温和；夏季炎热，饮食应以清淡爽口为主，多吃新鲜蔬菜和水果，少吃辛辣厚味的食物，同时注意补充水分，以应对机体大量蒸发汗液；秋季秋高气爽，应适当进补，瓜果、蔬菜和肉类可多样化摄取；冬季寒冷，要补充足够的能量以抵御寒冷，多吃些牛肉、羊肉等“生热”食物。

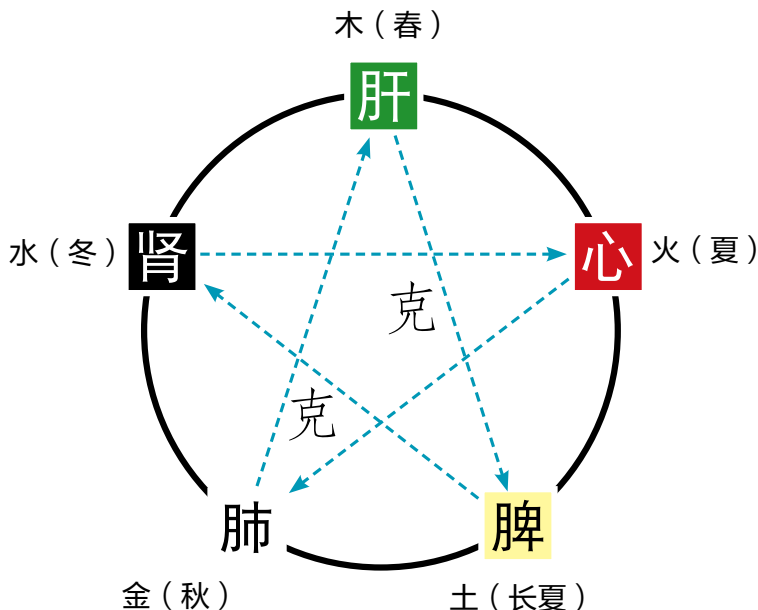


## 鲜——大自然给什么，我们就吃什么

“民以食为天”，我们每天都在跟“吃”打交道，吃不仅仅是为了维持生命活动，更是为了养生。怎么吃才符合健康的养生之道呢？

《黄帝内经》曰：“阴阳四时者，万物之始终也，死生曰之本也，逆之灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”可见，古人早已总结出养生的根本：只要顺应大自然的节气变化规律安排饮食，就不会让疾病有可乘之机。通俗地说，就是大自然给你什么，你就吃什么，这才是健康养生之道。

《黄帝内经》曰：逆春气，则少阳不生，肝气内变；逆夏气，则太阳不长，心气内洞；逆秋气，则太阴不收，肺气焦满；逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。可见，大自然有春生、夏长、秋收、冬藏的规律。四时阴阳的变化，是万物生命的根本，只有顺乎自然，天人合一，才能与万物一样，在生、长、收、藏的生命过程中运动发展，而不罹患重病。身体与自然同步，这才是最有效、最实用的养生之道。



春为木，夏为火，长夏为土，秋为金，冬为水。春主生，养肝；夏主长，养心、脾；秋主收，养肺；冬主藏，养肾。

要吃就吃当季果蔬



| 1月    | 2月    | 3月    | 4月    | 5月    | 6月  |
|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| 生菜    | 生菜    | 油菜    | 油菜    | 油菜    | 油菜  |
| 西芹    | 西芹    | 西芹    | 西芹    | 黄瓜    | 生菜  |
| 菠菜    | 菠菜    | 菠菜    | 菠菜    | 苦瓜    | 黄瓜  |
| 彩椒（红） | 彩椒（红） | 黄瓜    | 黄瓜    | 彩椒（红） | 苦瓜  |
| 草莓    | 草莓    | 彩椒（红） | 彩椒（红） | 樱桃    | 西红柿 |
| 葡萄柚   | 彩椒（黄） | 草莓    | 草莓    | 草莓    | 西瓜  |
| 彩椒（黄） | 橘子    | 彩椒（黄） | 彩椒（黄） | 彩椒（黄） | 樱桃  |
| 红薯    | 山药    | 南瓜    | 南瓜    | 南瓜    | 南瓜  |
| 橙子    | 洋葱    | 橘子    | 橘子    | 土豆    | 土豆  |
| 橘子    | 姜     | 山药    | 菠萝    | 芒果    | 芒果  |
| 白菜    | 紫甘蓝   | 洋葱    | 洋葱    | 菠萝    | 菠萝  |
| 山药    |       | 姜     | 百合    | 哈密瓜   | 哈密瓜 |
| 洋葱    |       | 紫甘蓝   | 香蕉    | 百合    | 莲藕  |
| 姜     |       | 桑葚    | 姜     | 香蕉    | 百合  |
| 紫甘蓝   |       |       | 蓝莓    | 火龙果   | 香蕉  |
|       |       |       | 桑葚    | 姜     | 火龙果 |
|       |       |       |       | 蓝莓    | 姜   |
|       |       |       |       | 乌梅    | 葡萄  |
|       |       |       |       |       | 蓝莓  |
|       |       |       |       |       | 乌梅  |

注：为了方便您速查和区分，我们按照食材的绿、红、黄、白、黑（紫）五色，分别设置了不同的色块：■代表绿色，■代表红色，■代表黄色，■代表白色，■代表黑色（紫色）。





7月

8月

9月

10月

11月

12月

|     |     |       |       |       |       |
|-----|-----|-------|-------|-------|-------|
| 油菜  | 油菜  | 油菜    | 油菜    | 西蓝花   | 西蓝花   |
| 生菜  | 生菜  | 生菜    | 生菜    | 生菜    | 生菜    |
| 黄瓜  | 圆白菜 | 圆白菜   | 西芹    | 西芹    | 西芹    |
| 苦瓜  | 黄瓜  | 黄瓜    | 菠菜    | 菠菜    | 菠菜    |
| 西红柿 | 西红柿 | 彩椒（红） | 圆白菜   | 黄瓜    | 猕猴桃   |
| 苹果  | 苹果  | 苹果    | 黄瓜    | 猕猴桃   | 彩椒（红） |
| 西瓜  | 西瓜  | 西瓜    | 猕猴桃   | 彩椒（红） | 草莓    |
| 樱桃  | 山楂  | 山楂    | 彩椒（红） | 苹果    | 葡萄柚   |
| 南瓜  | 红枣  | 红枣    | 苹果    | 草莓    | 彩椒（黄） |
| 土豆  | 南瓜  | 彩椒（黄） | 山楂    | 葡萄柚   | 胡萝卜   |
| 胡萝卜 | 土豆  | 南瓜    | 红枣    | 红枣    | 红薯    |
| 芒果  | 胡萝卜 | 土豆    | 彩椒（黄） | 彩椒（黄） | 橙子    |
| 菠萝  | 芒果  | 胡萝卜   | 南瓜    | 胡萝卜   | 橘子    |
| 哈密瓜 | 菠萝  | 芒果    | 土豆    | 红薯    | 金橘    |
| 柠檬  | 柠檬  | 木瓜    | 胡萝卜   | 橙子    | 白菜    |
| 莲藕  | 莲藕  | 柠檬    | 橘子    | 橘子    | 山药    |
| 菜花  | 菜花  | 白萝卜   | 芒果    | 金橘    | 洋葱    |
| 百合  | 百合  | 莲藕    | 木瓜    | 白菜    | 白萝卜   |
| 香蕉  | 香蕉  | 菜花    | 金橘    | 白萝卜   | 番石榴   |
| 火龙果 | 雪梨  | 百合    | 白萝卜   | 山药    | 紫甘蓝   |
| 桂圆  | 火龙果 | 香蕉    | 山药    | 火龙果   |       |
| 葡萄  | 桂圆  | 雪梨    | 百合    | 番石榴   |       |
| 蓝莓  | 番石榴 | 火龙果   | 香蕉    |       |       |
| 乌梅  | 葡萄  | 番石榴   | 雪梨    |       |       |
|     | 蓝莓  | 葡萄    | 火龙果   |       |       |
|     | 乌梅  | 蓝莓    | 番石榴   |       |       |
|     |     |       | 蓝莓    |       |       |

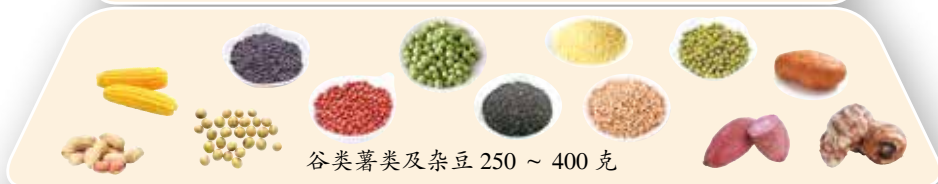
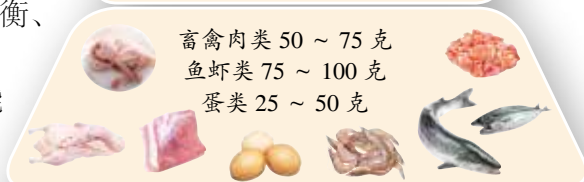
## 均——均衡营养更长寿

平衡膳食可以满足人对营养和口感的双重需求，因为合理处理食物之间的配比、丰富食材种类、合理搭配食材，可以使我们在获得健康的同时大饱口福。

平衡膳食就是使人体的营养需要与膳食供给之间保持平衡，热能及各种营养素满足人体生长发育、生理及体力活动的需要，且各种营养素之间保持适当比例。两千年前，《黄帝内经·素问》中提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的配膳原则，已充分体现了食物多样化和平衡膳食的要求。平衡膳食的核心内容概括起来就是“全面、均衡、适度”。

怎样才能做到平衡膳食呢？《中国

居民膳食指南》专家委员会根据中国居民膳食的特点，按照平衡膳食的原则，推荐了中国居民各类食物适宜的摄入量，并以宝塔的形式表现出来，这就是“中国居民平衡膳食宝塔”。膳食宝塔可以帮助您合理地选择食物，保证品种多样化，并按照科学的方法和比例来搭配膳食。



## “3+3”饮食方案对老年人有益

随着年龄的增大，人体的细胞功能逐渐退化，数量逐渐减少，身体素质也逐渐下降。饮食稍有差错就会造成身体负担，因此，要重视老年人的饮食。65岁以后的老年人，其营养需求和成年人基本相同，但由于生理以及免疫机能上的变化而又呈现出一定的特殊性，所以，饮食上也应顺其改变。

### 适当加餐不可少

老年人每天除了三顿正餐外，还应该吃一些零食作为加餐。老年人吃零食也有讲究，65岁以上老人可在早餐后2~3小时，即约上午10时吃一次零食，如维生素含量高的苹果、香蕉、橘子、猕猴桃、西瓜等新鲜水果。午饭后等到下午3时左右，可以吃点种子类的零食，如葵花子儿、核桃、花生等，但这类零食热量太高，不宜多吃。葵花子儿、花生应限制在10粒左右，核桃2颗即可。

### “3+3”饮食方案受推崇

如今，不少专家推荐老年人采取“3+3”的饮食方案。所谓“3+3”饮食方案，即老年人每天除了三顿正餐外，还应该加三顿餐（可以选择上文提到的那些小零食作为加餐）。美国科学家发现，零食可帮助老年人获得热量，而且吃零食并不会影响老年人的食欲。老年人睡前稍微吃些零食，比如，一小杯酸奶（125毫升）加两片饼干，不仅能帮助老年人更快进入睡眠，还有助于老年人补钙以及预防胆结石。

值得注意的是，老年人每天每顿吃多少，每天吃几顿饭，应该根据自己的休息时间以及消化情况而定。每顿少吃点儿，多加一次餐，这样就既能吃得饱，又能吃得好。

### 小贴士

少吃多餐的饮食方式对老年胃溃疡患者并不适合。因为少吃多餐就意味着每餐后胃部都要工作，这样反而会加重胃部负担，不利于溃疡的治疗。





# 摒弃长寿的“绊脚石”

## 不贪肉

膳食中肉类脂肪过多，会引起老年人营养平衡失调和新陈代谢紊乱，从而易患高胆固醇血症和高脂血症，不利于心脑血管疾病的防治。

## 不贪精

主食要粗细粮合理搭配，不要长期吃精细主食，以免引起便秘等疾病。

## 不贪硬黏

老年人的胃肠消化吸收功能减弱，如果贪食过硬或过黏的食品，久而久之易消化不良或得胃病。

## 不贪快

进食时细嚼慢咽，有利于胃肠对营养成分的消化吸收。那么，怎样才算细嚼慢咽呢？一般来讲，每口食物应咀嚼 15~20 次，一餐饭应不少于 20 分钟，其中不包括看电视、说话等时间。

## 不贪热

过热的食物会对口腔、食管和胃造成损伤。如果长期为过热的食物所刺激，很容易患上食道癌。

## 不贪饱

每餐以“八分饱”为最佳，特别是晚餐，一定要少。如果长期贪多求饱，既会增加胃肠的消化吸收负担，又会诱发或加重心脑血管疾病，发生猝死。

## 不贪酒

可以适量饮酒，如每天可喝 50~100 毫升红葡萄酒，但不宜饮酒过量或饮用烈性酒，以免诱发心脑血管疾病或肝硬化。

## 不贪咸

吃盐太多，容易引发高血压、中风、心脏病及肾脏衰弱。

## 不贪甜

因甜食所含的热量较多，易引起肥胖症、糖尿病、瘙痒症以及脱发，不利于身心健康。

## 不贪迟

三餐进食时间宜早不宜迟，这样有利于食物消化与饭后休息，避免积食。

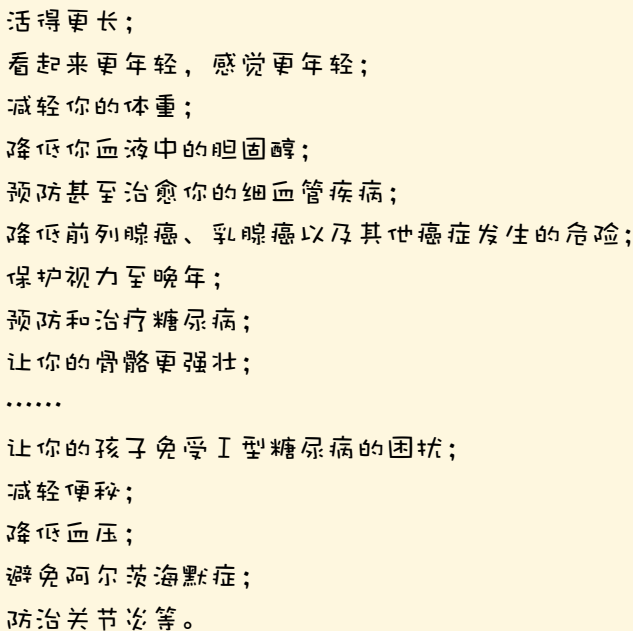
适当吃甜品，能让人情绪饱满，心情愉悦。



## 专题 用素食叫醒身体

对于素食是不是适合现代人的健康，人们做了很多研究和试验，当然也有过很多争论，这其中，有一本书不得不提，那就是科林·坎贝尔博士所写的《中国健康调查报告》，它被称为有史以来范围最广的健康营养学研究。

在《中国健康调查报告》中，第一部分就说明了摄入动物性食物越多，患肝癌、直肠癌、肺癌、乳腺癌等癌症的危险性就越高。其中，坎贝尔博士告诉我们，只要改善饮食习惯，尽量摄入未经加工的植物性食物，尽量避免摄入动物性食物，就能给我们的健康带来惊喜。当然了，尽量不要强迫自己。



- 活得更长；
- 看起来更年轻，感觉更年轻；
- 减轻你的体重；
- 降低你血液中的胆固醇；
- 预防甚至治愈你的细血管疾病；
- 降低前列腺癌、乳腺癌以及其他癌症发生的危险；
- 保护视力至晚年；
- 预防和治疗糖尿病；
- 让你的骨骼更强壮；
- .....
- 让你的孩子免受Ⅰ型糖尿病的困扰；
- 减轻便秘；
- 降低血压；
- 避免阿尔茨海默症；
- 防治关节炎等。

上述内容仅仅是健康膳食带来的益处的一部分。从其中所提及的一些疾病来看，很多都是现代人的疾病，包括很多“生活方式病”。所以，对于饮食方式不好、大鱼大肉吃得太频繁的现代人而言，素食不应只是“偶尔吃一顿”蜻蜓点水式的浅尝，更应该成为一种态度，这种态度对健康无疑是有利的。



# 长寿老人都在喝的 “长寿水”

阳光、空气  
和水是大自然  
赐予人的最温暖  
的礼物。其中，水  
是健康长寿之源。俗话  
说，『药补不如食补，食  
补不如水补』，可见，喝  
对水对人的健康益处多  
多。花草茶现今成了国  
人饮品中的新宠，  
老年人不妨也关  
注一下自己喜  
欢的茶饮。



# 水是健康长寿之源

水是生命之源，是构成细胞和液体的重要成分。它参与人体内新陈代谢的全过程，并对调节人体体温起着重要作用。

## 老年人的需水量更多

老年人的脂肪组织增多，水分和细胞的固体成分减少，因而总体液体量减少，机体内环境的平衡能力弱，关于失水和脱水的反应不敏感。因此，老年人的身体和中青年人一样需要水分，有时候对水分的要求甚至超过其他年龄组。

## 饮水过少对健康不利

饮水不足是现代人的通病，也是很多营养师容易忽略的问题。饮水过少会给我们的身体带来很多烦恼，比如便秘，其实，要改善这一症状很简单，只需每天多喝几杯水就行。

## 老年人一般情况下每日的饮水量应为 30ml/kg

如果身体有发热、腹泻等症状导致体液损失，或者运动量增加导致大量出汗，那么，就还应适当增加饮水量。

## 有规律地饮水

饮水要有规律，不要等到有口渴感时再饮水，因为感觉口渴时身体已经严重缺水了。但也要避免过量饮水（1 小时饮水不宜超过 1000 毫升），否则，会加重肾脏负担。白开水、蔬菜汤、蛋汤和鱼汤都是补水佳品。市场上的很多果汁、咖啡等含糖量较高或容易刺激肠胃，都不宜饮用。



### 小贴士

#### 喝水的大学问

1. 切忌喝生水
2. 切忌经常饮用温度过高的水
3. 切忌喝反复烧开的水
4. 凉开水是解渴佳品
5. 饮水要适量

# 五个时间饮水最当时

## 起床后

夜里睡觉的时候，由于排尿、流汗、呼吸等原因，体内会缺乏水分，从而引起血流缓慢、血液浓缩以及机体代谢物积存。所以，早晨起床后，应该首先空腹喝一杯白开水。这样既能补充夜间身体流失的水分，又能稀释血液，有利于促进新陈代谢，缓解心脑血管疾病的症状，有效预防心肌梗死、高血压、高脂血症等疾病的发生。

## 锻炼前

饮水后锻炼，不仅能清洁胃肠道，而且有助于肝脏解毒以及肾、内分泌功能的改善，提高免疫力，预防感冒、关节炎等。

## 餐前餐后

有人认为，饭前饭后饮水会冲淡胃液、唾液，对消化不好。这种看法是不科学的，饭前饭后饮水不仅不会削弱消化机能，反而还会有助于消化。值得注意的是，饮水的量一定不可多，速度切忌快，而且不宜喝冰水。

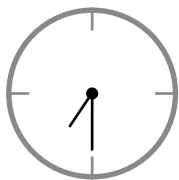
## 睡觉前

晚上睡觉前如果不饮水，会导致人体血液黏稠度升高、血浆浓缩以及血小板凝聚能力亢进，从而诱发血栓。

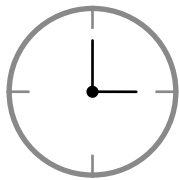
一些老年人睡前不饮水是因为担心夜间起床排尿。事实上，老年人膀胱萎缩，容量减少，即使睡前不饮水，夜间也要起床排尿。

## 夜间

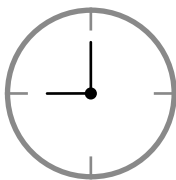
老年人肾脏的收缩功能减退，夜间尿多，因此，体内容易缺水，导致血液黏稠，心脑血管血流阻力加大，从而导致心脑血管病变。患有心脑血管疾病的老年人血管内膜发生变化，血液黏滞度偏高，容易导致缺血性脑中风。夜间缺水会让这种危险系数升高。所以，老年人夜间也要饮水。



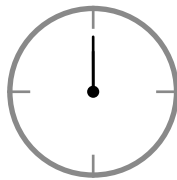
早上起床后  
7:00~7:30  
200~300 毫升



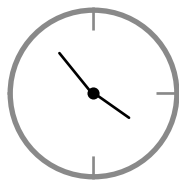
下午  
3:00  
1000 毫升



晚上睡觉前  
9:00  
200~300 毫升



夜里醒来时  
12:00  
100~200 毫升



其他时间  
1000~1500 毫升

# 白开水是“长寿神水”

白开水是人们日常生活中饮用最多的水。早晨起床后空腹喝上一杯温热的白开水，不仅可以稀释血液，降低血液的黏稠度，促进血液循环，而且可以减少血栓发生的危险，防止心脑血管疾病的发生，与此同时，还能淡化色斑，起到美容养颜的效果。喝白开水的好处有很多，有人平时不爱喝水，一定要改变这一不好的习惯。

## 促进新陈代谢

喝白开水，能够促进肾脏、肝脏等器官运动，维持器官的活性，让血液流通更顺畅，从而促进新陈代谢。

## 预防便秘

经常喝白开水，能够使肠胃蠕动更活跃，这样不仅能够促进消化，而且有助于毒素及囤积的废弃物排出体外，有预防便秘的功效。

## 消除疲倦

每当夏季来临的时候，有的人便经常会感到疲倦，浑身软弱无力或昏昏欲睡。这种情况产生的原因可能是我们的身体缺水了。适量饮用白开水，可以让人保持充沛的精力。





# 矿泉水可以预防心血管疾病

矿泉水和一般的淡水不同，它富含人体必需的微量元素和无机盐等健康因子，常喝有利于身体健康。

矿泉水经过岩层上下两次过滤，水中大部分杂质已被滤除，所以，比较清洁卫生。同时，矿泉水水质比较稳定，并且含有人体必需的无机盐，如钾、钙、钠、镁、锂、铁、锌、锰、铬、钼、硒、碘、氟等。

## 矿泉水中几种有益元素的保健作用

**镁：**一种催化剂，有促进机体中各种酶形成的作用，可以强心镇静。

**钙：**人体骨骼必需的一种元素，可预防心血管病。

**锌：**人体必需的营养元素之一，可增强食欲，促进生长发育，保护心肌，预防心血管疾病。

**铜：**具有造血、影响铁代谢、软化血管的功能，可预防冠心病。

**铁：**人体血液中运输和交换氧所必需的一种成分，能预防贫血，促进生长发育以及杀菌。

法国人心脏病患病率较低的原因就是常喝矿泉水。这些矿泉水中含有大量的镁和钙，它们能够帮助人体排出多余的盐分，从而降低血压，减少患心脏病的危险。

以色列人很少患心肌梗死，原因就在于他们的饮用水来自加利利湖，湖水中含有很多的镁、钙等无机盐。经常饮用这种矿泉水，使得以色列人不容易患心肌梗死。



## 茶疗，中国茶文化的精髓

茶疗是一种以茶防病疗疾的治疗方法，是我国医药学的重要组成部分。可以说，从最初的“神农尝百草，以茶解毒”开始，茶就以药物身份登上了人类历史的舞台。

中国人饮茶的历史十分悠久，陆羽在《茶经》中记载道：“茶之为饮，发乎神农，闻于鲁周公。”茶对人体具有很好的保健功效，它除了能强身、防病外，还是一种精神的物质载体，不仅能够愉悦心情、缓解压力，而且从泡茶到饮茶的过程也是一个调节身心的过程。

唐代大医学家陈藏器说：“诸药为各病之药，茶为万病之药。”茶最初仅指未加任何中药的六大茶类（绿茶、红茶、乌龙茶、黄茶、白茶和黑茶），茶疗的意义也比较狭窄。六大茶类的各种功效自被发现和利用以来，发展迅速，与中医越来越密不可分。随着加入了各种中药的茶饮配方越来越多，茶疗的概念也越来越广，那些在茶叶之外，配伍药草、花草，甚至五谷、蔬菜、水果等构成一个复方来饮用的，包括方中无茶的花草、药草、五谷蔬果等，只要是冲泡或煎煮饮用的，都被称为茶饮。

茶疗包括保健与治疗两个内容，保健就是科学喝茶并养成习惯，起到预防疾病的作用；治疗则包括多种保健措施，比如经常喝茶、晨练，不吃过甜或过咸的食物等。正所谓“何须魏帝一丸药，且尽卢仝七碗茶”，茶疗已成为现代人养生保健的一大特色疗法，越来越受到人们的青睐。



# 应学习的茶饮冲泡方

## 茶饮的冲泡方法

茶的冲泡要讲究一定的方法，这样才能充分地发挥茶性，与此同时，也能享受冲泡过程中的快乐。

### 传统茶类的冲泡

传统茶类的冲泡，是我国茶文化的一个重要组成部分，文化底蕴十分深厚。居家饮用，冲泡程序可繁可简，具体可视情况而定。总体来说，茶的冲泡包括准备阶段、温烫茶具、投茶和冲泡几个过程。



**1** 准备茶具和适量茶：不同的茶适合不同的冲泡茶具，一般绿茶、黄茶和白茶适合用玻璃杯或瓷茶具，乌龙茶、黑茶适合用紫砂壶，红茶适合用瓷壶，花茶则多用盖碗。



**2** 温杯：向玻璃杯内注入适量开水，轻转杯身，温烫内壁，最后将水倒出。



**3** 投茶：茶与水的比例一般为 1:50。



**4** 冲泡：向杯中注水冲泡，一般泡 3~5 分钟后即可品饮，也可先闻香、赏茶舞，然后品饮。



## 花草茶的冲泡

花草茶在冲泡的时候，很有美感，极具欣赏性，因此，最好选择透明的玻璃茶具，这样可以更好地欣赏到花草在水中绽放的姿态。花草茶的营养成分较容易释放，一般用壶泡或杯泡即可，但有一些原料较坚韧，适合用煎煮的方法。杯泡或壶泡的过程基本分为温烫茶具、投茶、冲泡、盖盖闷泡、分茶几步。



**1** 温烫茶具：将泡花草茶用的茶壶或茶杯温烫一遍，能提高茶具的温度，使花草茶更好地保持风味。温遍壶身后，将温壶的水倒掉。



**2** 投茶：如果是散花草茶，要先投茶再冲泡，以使其充分浸泡；如果是茶包，则要先倒水再放茶包。



**3** 冲泡：水质与水温都会影响花草茶的口感，最好用纯净水、矿泉水或优质泉水冲泡，可先将水煮沸，然后冷却到95℃冲泡。



**4** 盖盖闷泡：花草茶的鲜品一般冲泡2~3分钟即可，干品一般需要5分钟，个别种类需要更长时间。



**5** 分茶：花草茶泡好后最好先全部倒出，分杯饮用，以免久泡失味，一次用量的花草茶一般可冲泡2次，第二泡时直接注水冲泡即可。



**注** 陶瓷茶具光滑洁净，保温性能好，一般来说也适合冲泡花草茶，只是无法欣赏花草徐徐展开的过程。

## 汉方药草茶的冲泡

汉方药草茶的冲泡多用冲泡或煎煮的方法，可视具体原料而定。一般花、叶类材料，可直接用开水冲泡，然后盖盖闷 20~30 分钟；也可用保温杯闷泡，这样能使药物成分较快地释放出来。而对于食材较多的复方茶饮或者较坚硬的食材则最好煮饮。



**1** 处理材料：  
对于一些面积较大、材质过硬的食材，可用干净的刀或剪刀将其剁碎或剪碎备用。



**2** 投茶：冲泡药草茶可用瓷质茶具，也可用玻璃茶具。



**3** 冲泡：向壶中倒入适量开水。



**4** 过滤：有些壶内有滤网，可直接倒茶汤；对于没有滤网的壶，则要用滤网过滤一下茶汤。

## 五谷蔬果茶的冲泡

薏米、红豆、桂圆、红枣、苦瓜（干）、柠檬、金橘、苹果、山楂等都是常用的五谷蔬果类食材，经常和各类花草茶、传统茶等混合饮用。也有水果与五谷搭配的，水果可选用干品，也可选用新鲜的。一般来说，在冲泡时，蔬菜干品按正常步骤冲泡即可，五谷类需要煎煮，水果类则需要相应地做一些处理工作，比如去皮、去子、切片等，并且通常在最后放入。



将柠檬切片



将橙子切丁

# 枸杞茶可以滋阴降脂

我国的先民很早就已经开始食用枸杞子了,《诗经》中即有“陟彼北山,言采其杞”的诗句。枸杞子中富含甜菜碱、胡萝卜素、烟酸、B族维生素、维生素C、钙、磷等,可以保护肺部健康,降低血糖,抗脂肪肝和动脉粥样硬化,非常适合老年人食用。

## 明目

枸杞子因为有明目的功效,所以,又被称为“明眼子”,可以用来治疗因肝血不足、肾阴亏虚引起的视物昏花和夜盲症。著名方剂杞菊地黄丸,就是以枸杞子为主要药物的。

## 提高机体免疫力

枸杞子有提高机体免疫力的作用,可以补气强精、滋补肝肾、抗衰老、止消渴、暖身体以及抗肿瘤。

## 降“三高”

枸杞子提取物能够调节血糖,果实水溶性提取物及阿托品能够降低血压,经常食用枸杞子,有助于防治高血压、心脏病、动脉硬化等症。

## 药材有禁忌

枸杞子不宜过量食用,若要达到保健作用,每天宜吃10克左右;若要达到治疗作用,每日宜吃20克左右(治疗作用最好根据医生的叮嘱确认)。脾虚有湿、泄泻的朋友不能服用。

## 黄金搭档

### ■ 枸杞子 + 菊花

菊花可清肝明目,枸杞子可滋补肝肾、养肝明目。这款茶饮护眼效果绝佳。

### ■ 枸杞子 + 红枣

红枣可补中益气、养血安神;枸杞子可滋补肝肾、养肝明目。红枣和枸杞子同饮,补血补气效果显著。

### ■ 枸杞子 + 人参花 + 杭白菊

人参花可以益气活血、滋阴补肾,杭白菊具有养肝明目、清心、补肾、健脾和胃的功效,枸杞子则是常用的补肾、养肝明目中药。这款茶饮具有补肾益气、清凉明目的功效。

## 枸杞茶

**材料** 枸杞子 8 克。

### 泡法

将枸杞子放入杯中,倒入开水,盖上盖子闷泡 5 分钟后即可饮用。





# 莲子茶是保护心血管的良品

荷花是一种人人喜爱的花卉，是多年生草本植物，喜欢生长在池塘、湖泊等浅水中。荷花的种子——莲子有很高的食用价值，可补五脏不足，通利十二经脉气血，使气血畅而不腐，还能防癌、抗癌。莲子中所含的棉子糖，能够滋养久病或老年体虚者的身体。泡茶之后饮用，养生功效更佳。

## 防治癌症

近年来的研究发现，莲子中含有的氧化黄心树宁碱对鼻咽癌有一定的抵制作用。将莲子与米做粥饭食，有轻身益气、强身健体的功效，非常适合癌症患者在化疗之后食用。

## 降血压

莲子中富含非结晶形生物碱 N-9 碱，这种碱具有强心、降压的作用。很多老年人都患有高血压，如果他们能常服莲子心，就能达到平肝降压、强心安神的目的。

## 药材有禁忌

莲子涩肠止泻，大便燥结者不宜食用。莲子心苦寒，不宜空腹服用，胃寒怕冷者不宜喝莲子心茶。

## 黄金搭档

### ■ 莲子 + 西洋参

莲子可强心安神、滋阴补虚，西洋参能清热生津。这款饮品可以辅助治疗阴虚体质者两手两足心发热、心胸烦热、口干咽燥、睡眠不佳等症。

## 莲子茶

**材料** 莲子 10 克，冰糖适量。

### 泡法

- 1 将莲子放入温水中，泡发。
- 2 将发好的莲子与冰糖一同放入锅中，倒入适量清水，大火烧开后，改小火煮 30 分钟，待茶汤温热即可饮用。



# 红枣红茶可以活血补血

红枣在我国已有四千多年的种植历史，一直受到人们的喜爱，并与桃、李、梅、杏并称为“五果”。红枣味甘，性温，归脾、胃经，有补中益气、养血安神的功效。现代药理学发现，红枣营养丰富，含有蛋白质、脂肪、糖类、有机酸等营养素。

## 预防癌症

大枣中的抗癌物质能有效阻止人体中亚硝酸盐类物质的形成，从而抑制癌细胞的形成与增殖，甚至可使癌细胞向正常细胞转化。此外，大枣中的三萜类化合物也具有抑制癌细胞的功效。

## 预防动脉硬化

大枣中的维生素P不仅能够维持毛细血管的通透性，防止血管壁脆性增加，从而降低血压，还能清除附着在血管壁上的胆固醇，预防动脉硬化。

## 保护肝脏

大枣能提高体内单核细胞的吞噬功能，有保护肝脏、增强体力的作用。此外，大枣中的维生素C能减轻化学药物对肝脏的损害。

## 药材有禁忌

过多食用大枣会引起胃酸过多和腹胀。月经期间有眼肿或脚肿、腹胀现象的女性不适合吃红枣。

## 黄金搭档

### ■ 黄芪 + 红枣

黄芪有利尿消肿的功效，红枣可以安神补血。两者搭配，不仅能补中健脾、利尿排毒，还能养血安神。

## 红枣红茶

**材料** 红枣3颗，红茶包1个，红糖适量。

### 泡法

将红枣洗净、去核，果肉切小块，与红茶包、红糖一起放入杯中，冲入开水，盖上盖子闷泡3~5分钟，调匀后即可饮用。



# 葛根茶可以养肝护肝

据说，葛根的名字来源于一个传奇故事。很久以前，一个全家几乎都被冤杀的葛姓公子跟从一位医术高明的老人学医。老人常常采寻一种草来为病人治病，那种草的块根主治发热口渴、泄泻等病。老人去世后，葛公子继承老人衣钵，也常常采集这种药为病人治病。有人问他这种药叫什么名字，他想起自己的身世，就说是“葛根”。从此，葛根便作为中药名一直流传了下来。时至今日，葛根依旧是一味常用的中药。

## 预防心脑血管疾病

葛根中含有的总黄酮和葛根素不仅能改善心肌的氧代谢，对心肌代谢产生有益作用，而且能扩张血管，改善微循环，降低血管阻力，使血流量增加，还能防治心肌缺血、心肌梗死、心律失常、高血压、动脉硬化等病症。

## 调节血糖、血脂

葛根中含有的葛根素有明显的降低血糖的作用。此外，葛根所含的黄酮类化合物能降低血清胆固醇、甘油三酯，食用后可以预防高脂血症。

## 预防癌症

葛根中含有大量的黄酮类物质，这类物质具有防癌、抗癌的功效，对

抗食管肿瘤细胞效果尤佳。癌症是人类的第一杀手，食用葛根具有一定的防癌抗癌作用。

## 药材有禁忌

葛根能刺激雌激素分泌，故乳腺增生患者及妊娠期、哺乳期妇女不宜食用。另外，葛根性凉，脾胃虚寒者要慎用。

## 黄金搭档

■ 葛根 + 黄芪 + 党参 + 丹参

葛根有扩张血管的功效；黄芪具有生肌功效，能治疗体虚自汗；党参具有造血功能，能帮助治疗心血管疾病；丹参具有活血护肝的功效。四者搭配，有助于防治颈椎病。

## 葛根茶

**材料** 葛根 6 克。

### 泡法

将葛根放入保温杯中，冲入开水，盖上盖子闷泡约 15 分钟后即可饮用。





# 鱼腥草茶可以利尿清热

鱼腥草不仅是一种野菜，还是一种重要的中药材，其根茎有利尿通淋、清热解毒的作用。近几年，鱼腥草越来越受到人们的喜爱，一些城市的商店还出现了真空包装的袋装鱼腥草食品。

## 抗菌消炎

鱼腥草中含有的某些成分对多种微生物，特别是酵母菌和真菌有抑制作用，能起到抗菌的效果。

鱼腥草中的槲皮素、槲皮苷及异槲皮苷等黄酮类化合物有显著的抗炎作用，有助于抑制炎症早期的毛细血管亢进。

## 清热利尿

鱼腥草中富含槲皮甙等成分，具有清热解毒、排脓消痈、利尿通淋等功效。

## 药材有禁忌

虚寒证及阴性外疡者不能服用。另外，鱼腥草不可久食，否则容易伤气。

## 黄金搭档

### ■ 鱼腥草 + 山楂

鱼腥草是一味天然的消炎药，其含有的抗菌成分可解大肠热毒；山楂可健脾胃。两者搭配，有健脾、止泻的功效。



## 鱼腥草山楂茶

**材料** 鱼腥草（干品）7克，山楂6克。

### 泡法

将鱼腥草、山楂一起放入杯中，冲入开水，盖上盖子闷泡约10分钟后即可饮用。

# 花草茶成老年人新宠

近年来，花草茶越来越受到老年人的欢迎。花草茶最初是从欧洲传过来的，它并不是用茶属植物冲泡，而是用植物的花朵或根、茎、叶等部分加水煎煮或冲泡而得的饮料。花草茶是一种天然饮品，其含有丰富的维生素，且不含咖啡因，有十分突出的养生功效。不仅如此，饮用花草茶还可怡情养性，让人享受一种优雅浪漫的情调。

## 常见食材

玫瑰花、茉莉花、玫瑰茄、桂花、菊花、薰衣草、洋甘菊等。

## 保健功效

护肤美容、减肥纤体、保护心血管、排毒、增强免疫力、防感冒、舒缓压力、缓解疲劳、改善睡眠质量等。

## 花草茶选购

看外观：以色泽自然、形体饱满、干燥、无杂质者为佳。

闻气味：以自然的香气为佳。如果觉得花草茶味道不自然或不对，就不要购买。

注意保质期：注意花草茶的生产日期，一般花草茶的保存及饮用期限以3个月内最佳，不宜超过6~8个月。

试喝：在某些茶叶店购买花草茶的时候可以试喝，试喝时要看其是否具有该种花草茶应有的口感，而且最好不要加糖或蜂蜜等调味，以免喝不出花草茶原本应有的味道。



## 菊花枸杞茶

**材料** 菊花 6 克，枸杞子 2 克，冰糖少许。

### 泡法

将菊花、枸杞子、冰糖一起放入杯中，冲入开水，浸泡约 5 分钟后饮用。

### 不宜饮用人群

脾胃虚寒者、腹泻者

### 最佳饮用时间

长时间用眼后或眼睛干涩时

### 细说功效

菊花含有丰富的维生素 A，可保护眼睛健康；枸杞子可补肾益精、养肝明目。这款茶可以清肝火、养阴明目，有效缓解视疲劳。



## 红枣玫瑰花茶

**材料** 红枣 2 颗，玫瑰花 5 朵，蜂蜜适量。

### 泡法

① 将红枣去核，果肉切成片，与玫瑰花一起放入杯中，冲入开水，盖上盖子闷泡约 5 分钟。

② 待茶水温热时，调入蜂蜜即可饮用。

### 不宜饮用人群

内热者

### 最佳饮用时间

面色不好时

### 细说功效

这款茶具有补气养血、活血护肤的功效，能缓解女性更年期的症状。





## 茉莉花茶

**材料** 茉莉花茶 3 克。

### 泡法

将茉莉花茶放入杯中，冲入开水浸泡约 3 分钟后饮用。第二次泡饮，冲泡时间可延至 5 分钟。

### 不宜饮用人群

火热内盛、燥结便秘者

### 最佳饮用时间

疲劳、头晕时或胸腹胀痛、腹泻时

### 细说功效

这款茶饮气味芬芳，不仅能提神醒脑、舒郁解闷，而且对因肠胃功能失调引起的腹泻、腹痛有缓解作用。



## 桃花蜜茶

**材料** 桃花 3 克，蜂蜜适量。

### 泡法

将桃花放入杯中，冲入开水，浸泡 3~5 分钟后，滤出茶汤，待茶汤温热时调入蜂蜜后饮用。

### 不宜饮用人群

脾胃虚寒者

### 最佳饮用时间

燥热便秘时

小便赤短时

出现较顽固便秘时

### 细说功效

桃花可润燥滑肠，蜂蜜可润肠通便。这款茶有清热润燥、泻下通肠的功效。



## 勿忘我薰衣草茶

**材料** 勿忘我 6 克，薰衣草 3 克。

### 泡法

将勿忘我、薰衣草一起放入杯中，冲入开水，浸泡约 5 分钟后即可饮用。

### 不宜饮用人群

脾胃虚寒者、孕妇

### 最佳饮用时间

心烦不能入睡、精神过于紧张或睡眠质量不佳时

### 细说功效

勿忘我可清心除烦；薰衣草能舒解压力，松弛神经，调节内分泌。这款茶可以调节神经，缓解失眠。



## 莲子心甘草茶

**材料** 莲子心 2 克，甘草 2 克。

### 泡法

将莲子心、甘草一起放入杯中，冲入开水，盖上盖子闷泡约 5 分钟后即可饮用。

### 不宜饮用人群

畏寒怕冷者

### 最佳饮用时间

心情烦躁、口舌生疮或脾胃虚弱时

### 细说功效

这款茶饮可清心去烦，补脾益气，缓解因心火过旺而导致的心情烦躁、口舌生疮等不适。



# 四

## 吃出好心情， 快乐地长寿下去

老小孩，说的是  
年纪越大，脾气和  
秉性却越来越像小孩。  
吃出好心情，食物是医  
治不良情绪的『灵丹妙  
药』。每个人都应拥有  
好心情的『饮食处方』，  
只有吃对了，心情  
才会愉悦起来。



# 烦躁易怒——多吃富含钙的食物

面对压力时，有的人会心烦意乱、坐卧不安，甚至容易提心吊胆、斤斤计较。这种烦躁易怒的情绪不可忽视，否则，会影响他们的健康生活。

## 饮食原则早知道

### 补充适量的钙质

心情烦躁的原因可能是缺钙。钙是天然的神经系统稳定剂，有防止攻击性和破坏性行为发生的作用。人体如果缺钙就会导致机能紊乱，此时适量补充钙质，有助于缓解症状。牛奶、酸奶、奶酪等食物含钙量都很丰富，适合心情烦躁之人食用。

### 适当补充富含维生素 D 的食物

适当补充维生素 D，能够促进钙质的吸收。如果缺乏维生素 D，钙的吸收率就只有 10%。每天坚持外出晒太阳是摄取维生素 D 的好方法，因为紫外线能与皮肤合成维生素 D。富含维生素 D 的食物主要有海鱼、海带、鸡肝、紫菜、黑木耳、黑芝麻等。

### 油脂摄入过多会让人紧张焦虑

动物油或植物油摄入过多，会造成前列腺素增多，而前列腺素是一种能够引起神经紧张的物质，容易让人产生紧张心理。因此，油脂摄入过多，是现代人焦虑机会增加的因素之一。

含钙量丰富的奶  
类及其制品应多食。



油脂摄入不要太多，  
饮食应清淡不油腻。



忌食朝天椒等  
过于辛辣的食物。

## 明星食材推荐



花生：有利于稳定情绪。



鸡蛋：有利于缓解精神压力。



黑芝麻：缓解烦躁情绪。



莲子：养心安神。

## 山楂红枣莲子粥

**材料** 大米 100 克，山楂肉 50 克，红枣、莲子各 30 克。

### 做法



大米洗净，用清水泡 30 分钟；红枣、莲子各洗净，红枣去核，莲子去心。



锅置火上，倒入适量清水以大火烧开，加入大米、红枣和莲子烧开，待莲子煮熟烂后放入山楂肉，熬煮成粥即可。

### 细说功效

红枣和莲子都有宁心安神的作用。二者搭配食用，可令养心安神、除烦助眠的功效更明显。

静心除烦



# 脾气暴躁——少食高盐高糖食物

脾气暴躁的人一般肝火比较旺盛，要想让心情不再那么烦躁，可以多参加一些文化、娱乐或体育活动，科学用脑，保持明朗的心情，同时注意对自身心理的控制。

## 饮食原则早知道

### 适当补充维生素 B<sub>1</sub>

维生素 B<sub>1</sub>，又称精神性的维生素，对神经组织和精神状态有着良好的影响，如果缺乏，就会让人脾气暴躁，容易发怒。富含维生素 B<sub>1</sub> 的食物有动物内脏、瘦肉、蛋黄、水果及蔬菜等。

### 多吃绿色食物

中医认为，绿色食物能解除久行者之伤筋、劳肝。食用绿色食物有助于舒缓肝胆压力，调节肝脏功能，对清热泻火、平息肝火有一定的帮助。脾气暴躁的人可多吃些黄瓜、菠菜、芹菜、西蓝花、韭菜、芦笋、扁豆、猕猴桃等。

### 避免高盐高糖

脾气暴躁的人要减少盐分和糖分的摄取，少吃零食，多吃贝、虾、海带、蟹、豆类、桂圆、干核桃仁、蘑菇等。

蛋黄中的维生素  
B<sub>1</sub> 含量丰富。



少糖少盐饮食有助于缓解暴躁的脾气。

霉变的花生、长芽的土豆等含有致癌物，易伤肝，会增加对易怒者肝脏的伤害程度。





## 明星食材推荐



**猪肝：**调节情绪，减缓压力。



**鸡蛋黄：**让人保持良好的精神状态。



**薏米：**中和体内过多的燥热，抑制坏脾气。



**枸杞子：**缓解暴躁脾气，补充肾脏精元。

### 猪肝菠菜汤

**材料** 鲜猪肝、菠菜各 200 克。

**调料** 酱油 5 克，盐 4 克，淀粉、香油各适量。

**做法**

①

鲜猪肝洗净、切片，用淀粉上浆；菠菜洗净，焯水后切段。

②

锅内倒水烧开，放入猪肝、酱油和盐，加菠菜段烧开，淋入香油即可。

**细说功效**

猪肝富含维生素 B<sub>1</sub>，能增强记忆力和活力，稳定情绪。



### 薏米糙米饭

**材料** 薏米 25 克，糙米 75 克。

**做法**

①

薏米、糙米分别淘洗干净，用清水浸泡 4~6 小时。

②

把薏米和糙米一起倒入电饭锅中，加入没过米面 2 个指腹高度的清水，盖上锅盖，按下蒸饭键，蒸至电饭锅提示米饭蒸好即可。

**细说功效**

薏米性微寒，能中和体内过多的燥热，抑制坏脾气的产生。



# 抑郁伤感——注重补充色氨酸

研究发现，抑郁症的产生与大脑神经递质——色氨酸的代谢产物 5-羟色胺的缺乏有关。吃对食物，补充抑郁症患者需要的营养素，有助于抑郁症患者更快恢复健康。

## 饮食原则早知道

### 色氨酸可以让心情变好

色氨酸是人体合成神经传导激素不可缺少的一种材料。人体血液中这种神经传导激素含量的多少，直接关系到性格上积极、乐观的程度。因此，多吃坚果类、鱼类、瘦肉、蛋类等食物，有助于改善心情。

### 多吃富含硒、锌、铜等微量元素的食物

这类食品有缓解抑郁症患者症状的功效。食物中含锌量最高的是牡蛎，动物肝肾、奶制品中也含有大量的锌元素。如果体内缺铜，则神经细胞的内抑制过程会失调，导致内分泌系统处于兴奋状态而失眠。富含铜的食物有乌贼、虾、羊肉、蘑菇等。富含硒的食物有干果、鸡肉、海鲜、谷类等。

### 多吃鱼肉可以让心情变得更好

鱼油可以降低血脂，预防脑卒中。喜欢吃鱼的人，脑中的鱼油成分高于一般人，抗忧郁的能力也会比较强。

### 适当补充糖类

糖类食品对脑部也有安定的作用，这是因为多糖类具有提高脑部色氨酸的量的功效。多糖类（复合糖类）物质摄入不足，会导致 5-羟色胺流失，从而产生忧郁情绪。所以，当感到紧张时，可多吃些糖类食品，这样有利于放松心情。

多食富含色氨酸的食物，如香蕉、瓜子、芝麻等。



少吃加工食品，如汉堡包、薯条、炸鸡等，它们容易增加抑郁症的发病率。



不要饮用咖啡，咖啡容易导致血糖不稳，影响情绪。

## 明星食材推荐



**牡蛎：**预防  
抑郁症。



**羊肉：**缓解抑  
郁情绪。



**三文鱼：**提高警觉  
性，预防抑郁症。



**香蕉：**让人心情愉  
悦，改善情绪。

### 牡蛎煎蛋

**材料** 去壳牡蛎 50 克，鸡蛋 1 个。

**调料** 葱花 5 克，盐 2 克，花椒粉少许，  
植物油适量。

#### 做法

- 1 去壳牡蛎洗净；鸡蛋洗净，磕入碗内，打散，放入牡蛎、葱花、花椒粉和盐，搅拌均匀。
- 2 锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至六成熟时，淋入牡蛎鸡蛋液，煎至两面呈金黄色后，撒上葱花即可。

#### 细说功效

牡蛎富含锌元素，能预防和缓解抑郁症。



### 香蕉奶昔

**材料** 香蕉 500 克，鲜奶 500 毫升，香  
草冰激凌 25 克。

**调料** 白糖适量。

#### 做法

- 1 香蕉去皮，切块。
- 2 将香蕉、鲜奶放入豆浆机中，启动豆浆机，按下“果蔬汁”键，熬至豆浆机提示做好后，倒入香草冰激凌中即可。

#### 细说功效

香蕉中含有血清素、正肾上腺素、多巴胺，都是人脑中的神经传导物质，可以抗忧郁，振奋人的精神。





# 焦虑不安——多吃偏寒凉、偏酸甜的食物

有些性格比较内向的人，容易产生莫名的恐惧和焦虑心理，甚至会陷入不能自拔的痛苦情绪中，长此以往，就会导致血压升高、食欲减退、头痛失眠及其他并发症。

## 饮食原则早知道

### 饮食宜偏寒凉

牛蒡、芹菜、薄荷、百合、荸荠、萝卜、绿豆和多种绿叶蔬菜是寒凉食材。绿茶、苦味食品也可以去火，有利于消除焦虑情绪。

### 多吃偏酸甜的食物

偏酸甜的食物，如红薯、西红柿、山楂、苹果、赤豆、大枣、芍药花、枸杞子等，可以缓解紧张不安的情绪。

### 饮食宜清淡

摄取盐分过量，容易导致水分代谢异常，从而引发焦虑情绪。

多吃凉性食物，如绿豆、苦瓜、荸荠等。



少吃温热性的水果，如桂圆、荔枝、龙眼等。



禁食任何熏、炸、烧烤食物。



## 明星食材推荐



牛蒡：有利于缓解焦虑情绪。



苹果：适宜焦虑之人食用。



西红柿：缓解紧张不安的情绪。



菠菜：促进体内多余盐分排出。

## 红薯苹果牛奶汁

**材料** 红薯、苹果各 80 克，纯牛奶 80 毫升。

### 做法



红薯削皮后切成小块，放入蒸锅中蒸熟；苹果削皮去核，切成小块。



将红薯块、苹果块和纯牛奶一同倒入豆浆机中，按下“果蔬汁”键，待豆浆机提示果蔬汁做好后，倒出。

### 细说功效

苹果、红薯味道都偏甜，能缓解人的不安情绪，与牛奶搭配，安神效果更佳。



安神效果佳

# 顽固不化——降低血液中的尿酸含量

老年人都有过一段比较漫长的社会经历，积累了很多生活经验，因此，对客观事物都持有着自己的主观态度，而当这种主观态度和客观环境不适应时，就会显得这些老年人比较固执。

## 饮食原则早知道

### 固执的老年人需要降低血液中的尿酸含量

保持清淡的饮食，减少肉类食物的摄入，有助于改善老年人的固执情况。但是，可以多吃鱼肉，并且应尽量吃生鱼片。要多吃黄绿色蔬菜，如菠菜、油菜、黄瓜等，以减少盐分的摄入。

### 多喝水，排尿酸

如果体内尿酸含量过高，不易排出体外，它就会在体内逐渐沉积，从而引起高尿酸血症和关节疼痛等症状。因此，要多喝水，每天应喝够一定量的水。喝水时要主动，可以少量多饮，切忌等到口渴时暴饮。

### 多补充富含钾的食物

钾可以减少尿酸在体内的沉淀，有助于尿酸排出。富含钾的食物有银耳、板栗、海带、荞麦、木耳、土豆等。

### 适当补充黄绿色蔬菜

要多吃黄绿色的蔬菜，如芹菜、油菜、黄瓜、黄椒等。

黄绿色蔬菜可促进尿酸排出。





## 明星食材推荐



**芹菜：**有助于改善偏执的性格。



**鱼：**适合固执之人食用。



**海带：**防止尿酸盐结晶产生。



**荞麦：**帮助调节酸碱平衡。

### 凉拌芹菜

**材料** 芹菜 500 克。

**调料** 盐 3 克，米醋、香油各适量。

#### 做法



芹菜除去根叶，洗净，滤干后切段。



锅内加适量清水，用大火烧沸后，将芹菜段放入，煮沸 3 分钟，不断翻动芹菜，再煮 3 分钟，至芹菜熟透，捞出，稍冷后盛入碗内，加盐、陈醋、香油等拌匀即可。

#### 细说功效

芹菜是绿叶菜的一种，富含膳食纤维、胡萝卜素、钙等营养素，有助于改善偏执的性格。

改善偏执性格



## 海带萝卜汤

**材料** 白萝卜 250 克，水发海带 100 克。

**调料** 清汤、醋、酱油、胡椒粉、盐各适量。

### 做法

- 1 将白萝卜洗净，去皮切片；水发海带洗净，切好待用。
- 2 锅置火上，倒入适量清汤，放入萝卜片、海带烧至入味。
- 3 出锅前加醋、胡椒粉、酱油和盐调味即可。

### 细说功效

此汤有排酸利尿、消肿抗癌、通便排毒的功效，有助于改善老年人顽固不化的性格。



## 麻酱荞麦凉面

**材料** 荞麦面条 200 克，青椒、红椒、黄椒、绿豆芽各 20 克，芝麻酱 25 克。

**调料** 盐、香油、蒜泥、酱油、白糖各少许。

### 做法

- 1 将所有蔬菜洗净，切成均匀的细丝；绿豆芽焯水；面条煮熟，捞出后用凉开水冲凉，沥干。
- 2 将芝麻酱盛入容器内，加入酱油、蒜泥、香油、盐、白糖及少许水，搅拌均匀。
- 3 将面条放入碗中，铺上蔬菜，浇上调好的麻酱汁即可。

### 细说功效

经常适量食用荞麦面，有助于排酸、排毒，让老年人更加豁达，与时俱进。



# 五

## 食补有方， 吃出长寿与健康

要想保持  
身体健康，最  
关键的是要吃  
好早餐、午餐和  
晚餐。一天吃对三顿  
饭，将身体调养到最佳  
状态，做到吃饭、调养  
两不误。补气益心、养  
血安神、祛湿解毒、提  
高脑力、补肝益肾、  
健脾养胃、抵抗  
衰老……吃出  
健康长  
寿来！



# 提高免疫力

健全的免疫系统能抵抗细菌和病毒，使人远离疾病。想要不生病，需要通过摄入提升免疫力的营养素和食物来调理体质，而选择了合适的食物，就能拥有事半功倍的效果。

## 饮食原则早知道

### 要重视三餐

长期不吃早餐，会使免疫力降低；午餐起着承上启下的作用，午餐吃得好，人才能精力充沛，才能高效率地工作和学习；晚餐不宜吃得过饱过晚，晚上人体几乎没有活动量，食物不易消化吸收，长期如此，定会影响身体素质。

### 全面均衡地摄入营养

人体缺少任何一种营养素，都会出现这样或那样的症状或疾病，所以，只有营养均衡，才能保证人体免疫力。

### 戒烟、限酒

烟酒会使氧气和营养素供给减少，致使免疫力下降。



大麦牛肉粥富含优质蛋白质，不仅能供应能量，还能维持机体免疫力。



烟和酒是人体免疫力的敌人。

## 明星食材推荐



**黄豆：**提高人体免疫力。



**黑米：**补益脾胃，强身健体。



**黑豆：**增强体质，抗癌。



**香菇：**增强人体免疫力，防癌抗癌。

### 黄鳝小米粥

**材料** 小米 100 克，黄鳝 80 克。

**调料** 盐 4 克，姜丝、葱花各 5 克。

#### 做法



小米淘洗干净；黄鳝去头和内脏，洗净切段。



锅置火上，加适量清水煮开，放入小米煮约 15 分钟后，再放入黄鳝段、姜丝，转小火熬至粥黏稠，加盐、葱花调味即可。

#### 细说功效

用滋阴补血、益肾壮阳的小米搭配可补脑健身、补气养血、滋补肝肾的鳝鱼煮粥，具有强身补血的功效，可以提高抗病能力。



# 滋阴润肺

肺是身体内外气息的交换场所，通过呼吸将新鲜空气吸入肺中，然后呼出肺中的浊气，完成一次气体交换。肺通过不断地吐故纳新，可促进气的生成，调节气的升降出入，促使新陈代谢正常运行。中医里讲肺为娇脏，意思是肺最容易被入侵，从而引起各种肺部不适。特别是现在雾霾天气大行其道，对肺部的保养更要注意。

## 饮食原则早知道

### 多吃清淡的食物

多吃一些新鲜的蔬果，如梨等含有大量水分的水果、葡萄等浆果以及具有润肺止咳功效的柑橘等水果。少吃一些比较肥腻以及口味重（过咸或过甜）的食物，尤其是羊肉等热性食物更要避免，以免引起肺部燥热上火的情况。

### 少吃辣椒、冷饮等刺激性食物

中医认为，不论是大热的辣椒，还是大寒的冷饮，这些刺激性食物都很伤肺，所以要避免食用。



冷饮虽然美味，  
但比较容易伤肺。

多食具有润肺止  
咳作用的雪梨、银耳  
和百合。





## 明星食材推荐



大米：补中益气，  
滋阴润肺。



糯米：滋阴润肺，  
益气固表。



银耳：润肺止咳，  
化痰润肠。



雪梨：润肺滋阴，  
养胃生津。

### 山药糯米粥

**材料** 糯米 100 克，山药 50 克。

**调料** 白糖 10 克。

#### 做法

- ① 糯米淘洗干净，用清水浸泡 4 小时；山药洗净，去皮，切小丁。
- ② 锅内加水烧开，放入糯米煮开后，转小火慢煮至八成熟，加山药丁熬煮至熟，加白糖调味即可。

#### 细说功效

山药可健脾益肺；糯米可补脾胃，益肺气。二者搭配食用，健脾益肺的功效更佳，适合痰湿体质者食用。



### 薏米雪梨粥

**材料** 薏米、大米各 50 克，雪梨 1 个。

#### 做法

- ① 薏米淘洗干净，用清水浸泡 4 小时；大米淘洗干净；雪梨洗净，去皮和蒂，除核，切丁。
- ② 锅置火上，放入薏米、大米和适量清水大火煮开后，转小火煮至米粒熟烂，再放入雪梨丁煮开即可。

#### 细说功效

雪梨是大家公认的润肺食物，薏米中含有丰富的维生素 E，可保护肺部健康，二者搭配润肺效果更好。



# 养护肝脏

肝脏是人体重要的解毒器官，身体中的很多有害物质都需要肝脏来代谢，比如，酒精、药物中的毒素等。如果肝脏长期超负荷工作，致使太多的身体毒素无法及时排解出去，就会对身体造成很大的伤害。所以，我们首先要从饮食入手来为肝脏减负。

## 饮食原则早知道

### 摄入优质蛋白质

成年人每天 1 袋脱脂牛奶（250 克）、1 个煮鸡蛋、50 克豆制品、50 克精瘦肉就能保证一天的蛋白质需求。另外，每周吃 2~3 次鱼（每次 75~100 克），可以保证摄入更多的优质蛋白质。

### 限制脂肪的摄入量

每人每天吃油（植物油）应不超过 25 克（2 汤勺半），要不吃动物油，不吃肥肉，不吃油炸食品，不吃高胆固醇食品（如动物肝脏、鱼子等）。高脂肪和高胆固醇食物是加重肝脏负担的主要危险因素之一，因此要尽量避免。

### 多吃富含膳食纤维的蔬菜和水果

膳食纤维能帮助清理体内垃圾和毒素，并加速将其排出体外，从而减轻肝脏负担。

纳豆中的纳豆激酶、皂青素等，能加速新陈代谢，减轻肝脏负担。



不要大量饮用碳酸饮料，否则，会干扰肝脏的正常工作。

## 明星食材推荐



**黄豆：**对肝脏修复非常有益。



**燕麦：**可减少体内胆固醇。



**绿豆：**解毒，减少胆固醇的吸收。



**芹菜：**排出胆固醇，减轻肝脏负担。

### 绿豆红枣枸杞豆浆

**材料** 黄豆 60 克，绿豆 20 克，红枣 4 枚，枸杞子 5 克。

#### 做法

- ① 黄豆淘洗干净，用清水浸泡 10~12 小时；绿豆淘洗干净，用清水浸泡 4~6 小时；枸杞子洗净，泡软，切碎；红枣洗净，去核，切碎。
- ② 把上述食材一同倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好即可。

#### 细说功效

绿豆能清肝明目，增强肝脏解毒能力；红枣能安五脏，补血；枸杞子能滋补肝肾。



阻止肝细胞变异

### 青豆草菇鳕鱼粥

**材料** 鳕鱼片 100 克，草菇 50 克，青豆 20 克，大米 100 克。

**调料** 鲜汤 1000 克，盐 3 克，香油、葱末、姜末各 5 克。

#### 做法

- ① 草菇洗净，入开水锅中焯烫后捞出；青豆洗净，煮熟；大米洗净。
- ② 将大米、鲜汤和清水慢煮成粥，下入姜末、草菇略煮，再下入鳕鱼片煮熟，然后加盐和香油，下入熟青豆，撒入葱末即可。

#### 细说功效

这道粥富含维生素、蛋白质和不饱和脂肪酸，可预防肝炎。



预防肝炎



# 延年益寿

科学研究证实，人的正常寿命应该可以达到 120 岁，但真正能活到这个年龄的人却很少。其实，人们想要坚持到正常寿命并不难。尽管衰老是不可抗拒的自然规律，但是如果能够做好饮食、保健，就可以延缓衰老，提高生命质量。

## 饮食原则早知道

### 营养全面、平衡膳食

长期绝对食素会使蛋白质供给不足，导致精神萎靡、反应迟钝、大脑退化，甚至患上阿尔茨海默症等。所以，平时饮食要做到荤素搭配、营养全面、平衡膳食。

### 常吃有益血管健康的食物

鱼类能改善血管弹性，促进钠盐排泄；常食黑木耳及含吡嗪类物质的食物，如大蒜、洋葱、青葱、茼蒿、香菇及草莓、菠萝等，可以抑制血小板聚集，防止血栓形成。

### 常吃抗衰老食物

抗衰老的食物有核桃、芝麻、松子、桑葚、无花果、莲子、红枣、猕猴桃、桂圆、荔枝、杏及杏仁、木耳、黑糯米、蘑菇、胡萝卜、鹌鹑及其蛋、蜂蜜、黄豆、花生、海参等。

玉米糗粥营养丰富，能降低人体胆固醇水平，促进肠道蠕动，减少有毒物质的吸收，防癌抗癌。



饱食不仅会增加肠胃负担，还会因摄入过多的热量而导致肥胖，而肥胖又会成为高血压、心脏病、糖尿病、胆道疾病乃至癌症的诱因。

## 明星食材推荐



**黄豆：**营养全面，**大米：**膳食纤维  
适合老年人食用。可清除有害物质。



**黄花菜：**健脑抗  
衰，降低胆固醇。



**黑木耳：**润肠解毒，  
防治心血管疾病。

### 羊肉胡萝卜粥

**材料** 大米、胡萝卜各 100 克，羊肉 75 克。

**调料** 葱末、姜末各 5 克，盐、鸡精各 3 克。

**做法**

- ① 大米洗净，用清水浸泡 30 分钟，控水；羊肉、胡萝卜分别洗净，切片，羊肉入开水中焯熟。
- ② 锅内放入大米和水熬煮成粥，再放入羊肉片、胡萝卜片煮熟，然后，加盐、鸡精、葱末和姜末调味即可。

**细说功效**

这道粥可以为人体补充胡萝卜素、优质蛋白质等营养素，有助于提高人体抗病能力，增强体质，延年益寿。

增强体质



### 黄金豆腐

**材料** 豆腐 400 克，咸蛋黄 4 个。

**调料** 葱花 5 克。

**做法**

- ① 豆腐切丁，入开水中焯熟，捞起后装盘。
- ② 锅内放油，待油热后，放入咸蛋黄炒散，然后浇在焯熟的豆腐丁上，再撒少许葱花即可。

**细说功效**

豆腐具有健脑强骨、预防心血管疾病、预防癌症以及延缓衰老的作用，老年人可适当多食。

延缓衰老



# 养心

心脏是人体的重要器官，心脏能否正常运转直接关系到人的生命安危。因此，我们要特别呵护心脏。如果饮食不规律，吃得不健康，长期大量饮酒，缺乏运动或者长期抑郁，都有可能诱发心脏疾病。

## 饮食原则早知道

### 膳食要低盐少油

吃盐太多，容易引发高血压，而高血压是心血管疾病和脑卒中的主要危险因素。因此，每人每天吃的盐不能超过 6 克，这其中还包括酱油、咸菜等食品中的盐。食用油选择不当或进食过量，也会增加心脏病的发病风险。每人每天吃的油 25~30 克为宜，相当于我们吃饭用的汤勺 2 勺半到 3 勺。同时，要注意不能只吃一种油，要多种油换着吃。

### 限制脂肪和胆固醇的摄入量

主要是避免含饱和脂肪多的膳食，也就是控制动物油、肥肉等含动物性脂肪多的食物。这些食物还含有大量的胆固醇，长期食用不仅会造成肥胖，还会加重心脏负担。

红豆富含铁质，常食不仅能让人气色红润，有补血、促进血液循环等功效，还能保护心肌细胞。



猪肝中含有极高的胆固醇，多食容易造成血液内胆固醇含量上升，不利于血脂异常人群的健康。



## 明星食材推荐



**红豆：**具有清心养神、补血的功效。



**百合：**具有清心安神的功效。



**牛奶：**可舒缓情绪，安心宁神。



**小米：**有滋养神经、镇静安眠的功效。

### 小米红豆粥

**材料** 红豆、小米各 50 克，大米 30 克。

#### 做法

**1** 红豆洗净，用清水浸泡 4 小时，上锅蒸至酥烂；小米、大米分别淘洗干净，大米用清水浸泡 30 分钟。

**2** 锅内倒入适量清水以大火烧开后，加入小米和大米煮开，再转小火熬煮 25 分钟至粥稠，然后将酥烂的红豆倒入稠粥中煮开，搅拌均匀即可。

#### 细说功效

小米所含的色氨酸、钙等物质可滋养神经，镇静心神，与养心的红豆搭配，有养心安神的作用。

养心安神



### 红豆沙

**材料** 红豆 300 克。

**调料** 白糖适量。

#### 做法

**1** 红豆洗净，加适量清水浸泡 6~12 小时。

**2** 锅内倒入清水煮开，放入红豆再次煮开后，转小火熬煮至红豆熟烂，放入白糖煮至化开即可。

#### 细说功效

红豆中丰富的铁质不仅有补血、促进血液循环、增强免疫力等功效，还能保护心肌细胞。

保护心肌细胞



# 养肾

肾脏是人体的重要器官，它的基本功能是生成尿液，以清除体内的代谢产物及某些废物、毒物，同时保留水分及其他有用物质。如果肾不好，就会造成体内毒素堆积，长期积累下来，不仅会伤肾，还会影响其他脏腑。所以，我们需要保护好我们的肾脏。我们可以通过食补的方式来增强肾脏功能。

## 饮食原则早知道

### 不要过多摄入蛋白质

蛋白质的最终产物除二氧化碳和水外，还有尿素、尿酸和肌酐等，这些物质必须经过肾脏代谢，才能随尿液排出体外。因此，如果人体内的蛋白质过多，就必然会增加肾脏的负担。

### 饮食要低盐

我们吃进去的盐有 95% 是由肾脏代谢的，所以，如果吃盐太多，就会加重肾脏的负担。再加上盐中的钠会导致人体内的水分不易排出，又会进一步加重肾脏的负担，甚至导致肾脏功能减退。

### 不要暴饮暴食

暴饮暴食很容易造成饮食过度，从而产生很多废物，这些废物大多数都要经过肾脏排出，因此，也会增加肾脏的负担。

据《本草纲目》记载，紫米有滋阴补肾、明目活血等作用，与强筋健骨的松仁搭配，补肾功效更强。



## 明星食材推荐



**黑豆：**滋阴补肾，益气活血。



**黑米：**常食可滋阴补肾、滑涩补精。



**韭菜：**具有补肾温阳的作用。



**芝麻：**能补肾精，延缓衰老，养血驻颜。

### 韭菜炒绿豆芽

**材料** 绿豆芽 300 克，韭菜 60 克。

**调料** 盐 3 克，醋 5 克。

#### 做法

**①** 绿豆芽掐头尾，放入水中浸泡一会儿，捞出沥干；韭菜择洗干净，切成 5 厘米左右长的段。

**②** 炒锅倒油烧热，放入绿豆芽翻炒，加入醋、盐和韭菜快炒至熟即可。

#### 细说功效

韭菜具有温中下气、温补肾阳的功效，且有消炎杀菌作用，适合腰膝无力、肾虚者食用。

补肾壮阳，  
增强免疫力



### 黑豆粥

**材料** 黑豆 50 克，大米 30 克。

#### 做法

**①** 黑豆洗净，用清水浸泡 4 小时；大米淘洗干净，用清水浸泡 30 分钟。

**②** 锅置火上，加适量清水煮开，再放入黑豆，用大火煮开后，转小火熬煮，待黑豆煮至六成熟时加入大米，再煮 30 分钟至黏稠。

#### 细说功效

黑豆可以补肾强身，增加精力，适合肾虚之人食用，可以缓解尿频、腰酸、女性白带异常及下腹阴冷等症状。

缓解肾虚





# 健脾养胃

中医认为，饮食调节是保养脾胃的关键。我们人体吃进去的食物，需要通过胃肠来进行消化，并将营养物质输送到身体所需要的各个部位。如果脾胃不好，不仅会影响身体对食物营养的吸收，还会引起消化不良、反酸、胃胀气等不适。

## 饮食原则早知道

### 饮食要定时定量，少吃零食

一日三餐时正是胃酸分泌最旺盛的时候，这时进食能更好地消化食物。但是，如果经常吃零食，三餐也没有规律，时间长了就会破坏胃酸分泌的正常节律，从而引发胃病。

### 食物温度宜“不烫不冷”

吃得太凉会刺激胃，引起胃黏膜收缩，从而影响胃的功能。如果饮食过热，对消化道和胃黏膜都会有一定损伤，会使胃黏膜保护作用降低，使胃黏膜血管扩张，严重的甚至还会导致胃黏膜出血。

### 细嚼慢咽，少吃粗糙、过硬的食物

咀嚼可以促进唾液分泌，咀嚼次数越多，唾液分泌就越多。唾液具有消化食物及杀灭细菌的作用，既能够帮助消化，又有助于保护胃黏膜。



陈皮具有理气健脾、燥湿化痰的功效；山楂可以开胃消食；荷叶能消暑利湿、健脾升阳。三者搭配在一起用水煎后饮用，健脾开胃的功效更好。

## 明星食材推荐



**白扁豆：**归脾、胃经，可补脾胃。



**小米：**可补益脾胃，调中。



**小麦：**可养心益肾，调理脾胃。



**土豆：**和中养胃，增强胃肠的消化功能。

### 山药小米粥

**材料** 小米 100 克，山药 50 克。

**调料** 蜂蜜、枸杞子各适量。

**做法**

**1** 小米洗净；山药去皮后洗净，切块，放入冷水中浸泡。

**2** 锅中加水，放入小米，水开后下入山药，大火烧开后转小火熬煮至小米黏稠，放入枸杞子煮 5 分钟后关火，待粥稍冷时淋入蜂蜜即可。

**细说功效**

山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃消化吸收，与健脾暖胃的糯米搭配，养胃效果更好。

健脾、养胃、止泻



### 土豆小米粥

**材料** 土豆 100 克，小米 60 克，大米 20 克。

**调料** 葱末、香菜末各 5 克，盐 2 克。

**做法**

**1** 土豆去皮，洗净，切小丁；小米和大米分别淘洗干净。

**2** 锅内放入土豆丁、小米、大米和清水烧开，煮至米粒熟烂，加盐、葱末和香菜末即可。

**细说功效**

土豆具有健脾胃、消炎止痛的作用；小米能健脾和胃，对胃病起到较好的辅助调养作用。

防治胃病



# 祛湿排毒

人体内存在自由基、宿便、胆固醇、脂肪等很多毒素，再加上中医所说的“湿邪”入侵，使得很多人患上了脂肪肝、哮喘、高血压、心脑血管等疾病，甚至恶性肿瘤，所以，要想身体更健康，就必须祛湿排毒。

## 饮食原则早知道

### 每天保证 6~8 杯水

足够的水可以维持正常的新陈代谢，并将新陈代谢产生的一些毒素通过汗液、尿液排出体外。

### 每天喝 300 克果汁或蔬菜汁


果汁和蔬菜汁既含有丰富的维生素，又具有很强的抗氧化能力，可以清除体内的自由基。另外，它们还含有丰富的膳食纤维，可以促进排便，清除宿便，润肠排毒。

### 控制小麦产品、肉类、蛋类、奶类、盐、油的摄入量

上述食物被称为“惰性食物”，食用后，体内容易产生一些毒素，所以，要适当少吃。

### 少食甘温滋腻及烧烤、烹炸的食物

这些食物包括辣椒、牛肉、羊肉、酒、韭菜、生姜、胡椒、花椒等，食用后，不仅会产生毒素，还会导致人体湿气大增。



蔬果汁中维生素和膳食纤维含量丰富，能帮助祛湿排毒。



## 明星食材推荐



**油菜：**促进肠道蠕动，利于毒素排出。



**黑木耳：**排毒通便。



**海带：**润肠通便，排毒利尿。



**绿豆：**清热解毒，去湿利尿。

### 芝麻油菜

**材料** 油菜 150 克，白芝麻 25 克。

**调料** 盐、香油、鸡精各适量。

**做法**

- ① 油菜择洗干净，入开水中焯 1 分钟后，捞出晾凉，沥干水分；白芝麻挑去杂质，小火炒熟，盛出，晾凉。
- ② 取盘，放入油菜，加盐、鸡精和香油拌匀，撒上熟白芝麻即可。

**细说功效**

油菜能增强肝脏的排毒机制，对皮肤疮疖、乳汁排出不畅等症有治疗作用，具有消肿解毒的功效。



### 蒜泥海带粥

**材料** 大米 100 克，水发海带 80 克，大蒜 15 克。

**调料** 盐 3 克。

**做法**

- ① 水发海带洗净，切碎；大蒜洗净，捣碎；大米淘洗干净，用清水浸泡 30 分钟。
- ② 锅内倒水煮开，加入大米、海带煮成粥，再加入蒜泥、盐稍煮即可。

**细说功效**

这道粥不仅有助于清除附着在血管壁上的胆固醇，还具有排除毒素和放射性元素等功效。



# 防止脱发

拥有一头乌黑亮泽的头发是每个人的愿望，但事实却是，很多老年人的头发干枯、分叉，没有光泽，而且还会脱落。中医认为，毛发是肾脏的精华，很多毛发问题可能是由肾亏引起的，所以，要想头发更健康，就要从根上入手，多吃些补肾的食物，以增加头发的营养。

## 饮食原则早知道

### 多吃黑色食物

前面讲过头发不好和肾亏有一定的关系，而黑色食物有补肾润发的功效，所以，可以适当多吃一些黑色食物，如黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣等。

### 每天保证摄入足量的蛋白质

头发的主体是一种角质化的蛋白质，因此，每天摄取足量的蛋白质可以让头发更滋养。可以多吃一些蛋白质含量丰富的食物，如鱼类、瘦肉类、蛋类、牛奶以及豆制品等。

### 适量补锌

多吃些牡蛎、虾、葵花子等，这些食物中含有较多的锌。人体内若缺锌，容易大量脱发并导致新长的毛发颜色变淡。

### 戒食过甜、煎炸、油腻、辛辣的食物

由于头发属碱性，而甜品多呈酸性，会影响体内的酸碱平衡，加速头皮屑的产生，所以，尽量不要吃甜食。另外，煎炸、油腻、辛辣的食物因会刺激并增加头油及头皮屑的形成，也要避免食用。

白酒，特别是烫热的白酒，容易使头发产生热气和湿气，进而引发脱发，所以，应适量饮用。此外，饮用啤酒、葡萄酒时也应适量。



## 明星食材推荐



**黑芝麻：**对体虚而致的脱发治疗效果好。



**黑豆：**具有补肾润发的效果。



**牡蛎：**防止头发大量脱落。



**黑木耳：**改善头发枯黄、脱落等现象。

### 黑豆枸杞粥

**材料** 黑豆 100 克，枸杞子 5 克，红枣 5~10 颗。

#### 做法

- 1 将黑豆洗净，去杂质；枸杞子、红枣冲洗干净。
- 2 锅置火上，注入适量清水，将黑豆、枸杞子和红枣放入锅中，大火烧至水开后，转小火熬至黑豆熟烂即可。

#### 细说功效

黑豆中含有丰富的 B 族维生素及维生素 E，具有很好的美容功效，并能防治白发早生。



### 何首乌粥

**材料** 黑米 100 克，何首乌 10 克，黑芝麻 20 克，核桃仁 15 克。

#### 做法

- 1 何首乌洗净，入砂锅煎煮，去渣取汁；黑米、黑芝麻和核桃仁分别洗净。
- 2 锅内倒入清水烧开，加入黑米、黑芝麻、核桃仁和何首乌汁同煮，待粥将熟时，加冰糖再煮 5 分钟即可。

#### 细说功效

何首乌可补肝肾；黑芝麻可防治须发早白、脱发等；核桃仁可补肾固精、润肌乌发。





# 健忘

一旦步入老年人的行列，健忘、记忆力减退、反应迟钝等各种症状便接踵而至，此时，就应注意改善大脑功能。饮食调补，可以有助于改善大脑功能。

## 饮食原则早知道

### 要吃好早餐

在早餐中，鲜牛奶最为适宜，它不仅含有优质蛋白质，而且还含有大脑发育所必需的卵磷脂。此外，鸡蛋、米粥也是很好的食物。

### 饮水要充足

饮水不足是大脑衰老加快的一个重要原因，人每天至少要饮用 1200 克水。

### 多吃鱼

鱼类富含不饱和脂肪酸，有助于健脑，提高记忆能力。每周至少应吃一次鱼。

### 常吃豆类及其制品

豆类中含有的卵磷脂、维生素、无机盐和蛋白质特别适合脑力工作者，既可以健脑益智，又可以预防心脑血管疾病。

### 常吃坚果

坚果富含磷脂和维生素，对大脑细胞养护非常重要。应多摄入核桃、花生、碧根果、开心果等坚果。



牛奶既可以直接饮用，也可以搭配其他蔬果做果汁、奶昔等，口感和营养都不错。

## 明星食材推荐



**黄豆：**多吃可以健脑益智。



**花生：**延缓脑功能衰退。



**核桃：**含不饱和脂肪酸，是健脑佳品。



**鱼：**富含不饱和脂肪酸，可益智健脑。

### 小米黄豆粥

**材料** 小米 100 克，黄豆 50 克。

**做法**

① 小米淘洗干净；黄豆过筛去渣，浸泡 10 小时。

② 锅置火上，加适量清水煮开，放入黄豆，用大火煮开后，下入小米，改小火慢慢熬煮至粥稠。

**细说功效**

小米与黄豆搭配，不仅能使氨基酸互补，还能提供充足的维生素和卵磷脂，从而全面地为大脑活动提供能量并改善记忆力。



为脑活动  
提供能量

### 剁椒蒸带鱼

**材料** 净带鱼段 400 克，剁椒 30 克。

**调料** 葱末、姜末各 5 克，料酒 10 克，盐 3 克。

**做法**

① 带鱼段洗净，加盐、料酒和姜末腌渍 20 分钟，摆入盘中，铺上剁椒。

② 蒸锅水烧开后，将带鱼放入，大火蒸 8 分钟左右后，撒上葱末即可。

**细说功效**

带鱼中富含 DHA，它是组成大脑细胞和细胞膜基本结构的主要成分。常食带鱼，可提高脑力，减缓脑衰老。



保护脑  
神经

# 益气补血

中医医学认为气属阳，血属阴，气的主要作用是温煦人体，血的主要作用是濡养人体。气血在人体中是互相滋生和互相依赖的，所谓“气为血之帅，血为气之母”，即气可以生血，可以推动血液的运行，可以防止血液流到血管外等，而血可以作为气的载体运行全身，并给气以充分的营养。

## 饮食原则早知道

### 补充铁质

含铁丰富的食物主要包括瘦肉、动物血、动物肝脏、肾脏以及海带、紫菜等。此外，为了促进铁质的吸收，还应吃一些酸味的食物，如西红柿、酸枣、酸黄瓜、酸菜等。

### 及时补充维生素

维生素 C 可促进铁质的吸收和利用。含维生素 C 丰富的食物有新鲜的蔬菜和水果。B 族维生素是红细胞生长发育所必需的物质，动物肝脏和瘦肉中含量较多。

### 补充蛋白质

蛋白质是构成血红蛋白的重要原料，贫血病人应常吃含蛋白质丰富的食物，如牛奶、鱼类、蛋类、黄豆及其制品等。

### 多种色味巧搭配

患贫血的病人往往食欲不佳或消化不良，因此，要特别注意饮食的色、香、味，以促进患者的食欲。事实上，美味的菜肴对胃酸分泌也有促进作用。



这款茶饮可补气养血，活血化瘀，非常适合女性饮用。



不要经常大量食用会耗气的食物，比如生萝卜、空心菜、山楂、胡椒等。



## 明星食材推荐



**红枣：**能够促进铁的吸收。



**红豆：**补血，促进血液循环。



**桂圆：**补气养虚，适合病后体虚者。



**血豆腐：**含铁丰富，补铁补血效果佳。

### 红枣桂圆粥

**材料** 桂圆 20 克，红枣 15 克，糯米 100 克。

**调料** 红糖 10 克。

**做法**

- ① 糯米洗净，用清水浸泡 2 小时；桂圆肉去杂质，洗净；红枣洗净，去核。
- ② 锅内倒入清水煮开，加入糯米、红枣和桂圆以大火煮开，再用小火慢煮成粥，加入适量红糖即可。

**细说功效**

桂圆含有能被人体直接吸收的葡萄糖，适宜体虚者食用；红枣可以补气养血。二者搭配糯米煮粥，可以滋补气血。



### 黑米红豆粥

**材料** 红豆 50 克，黑米 100 克。

**调料** 红糖 10 克。

**做法**

- ① 将红豆和黑米洗净，用清水浸泡 4 小时以上。
- ② 将黑米、红豆和适量清水放入锅里，大火煮开后，转小火煮至熟透，加红糖调味即可。

**细说功效**

黑米有滋阴补肾、补中益气、活血化瘀等功效；红豆可健脾益胃、通气除烦、益气补血。两者共同煮粥，具有活血补气的功效。



# 抗癌

癌症是人类健康的大敌，也是致人死亡的第一杀手，但我们不必谈癌色变。健康的生活方式可有效防癌。近年来，国内外医学专家对食物中所含的防癌物质进行了许多研究，为防癌提供了有益的科学依据。

## 饮食原则早知道

### 吃新鲜、均衡且有变化的饮食

这样可确保人体所需的每一种营养素都能得到充分补充。

### 减少含高脂肪食物的摄取

摄入过多的脂肪，容易诱发乳腺癌和大肠癌。动物性油脂、油炸食品、点心等要尽量少吃。

### 常吃新鲜的蔬菜和水果

蔬果中含有天然的抗氧化因子，是对抗自由基、减少癌细胞产生的好帮手。

### 适当多吃些富含膳食纤维的食物

富含膳食纤维的食物可以促进胃肠蠕动，加速有害物质的排出。

### 避免经常进食腌制、烟熏和烧烤食物

这些食物中含有亚硝酸盐，亚硝酸盐是一种致癌物。此外，烧烤食品中还含有多环芳烃等致癌物质。



芦笋中的硒可阻止癌细胞分裂，提高机体对癌的抵抗力，有效防治胃癌。

## 明星食材推荐



**黄豆：**抑制癌细胞生长。



**红薯：**阻断有毒金属的致癌过程。



**黑豆：**清除自由基等致癌物质。



**玉米：**可使致癌物质失去活性。

### 红薯菜花粥

**材料** 大米 100 克，红薯 50 克，胡萝卜、菜花各 25 克。

**调料** 葡萄干 10 克。

#### 做法

**1** 大米洗净；红薯洗净，蒸熟，去皮捣碎；菜花焯烫，去茎部，捣碎；葡萄干浸泡，捣碎。

**2** 将大米和清水放入锅中，大火煮开，再放入红薯碎、菜花碎和葡萄干碎，转小火煮至软烂即可。

#### 细说功效

这道菜富含  $\beta$ -胡萝卜素、维生素 C、可溶性膳食纤维等，可防治癌症。



### 玉米面发糕

**材料** 面粉 500 克，玉米面 200 克，无核枣 60 克，葡萄干 30 克，干酵母 8 克。

#### 做法

**1** 将干酵母化开，加面粉和玉米面揉成团，饧发，揉条，分割成剂子，分别搓圆揉扁，擀成圆饼。

**2** 面饼放蒸屉上，撒上红枣片和葡萄干成生坯；生坯放入蒸锅中，饧发 1 小时后，开大火烧开后，再转中火蒸 25 分钟即可。

#### 细说功效

玉米中富含多种抑制癌症的成分，此款糕点能加快肠胃蠕动，补虚益脾，和胃抗癌，预防各类癌症。





## 鱼香茄子煲

**材料** 炸熟的茄子条 400 克，猪肉末 50 克，冬笋丝 50 克。

**调料** 姜末、蒜末、葱末、料酒、生抽、老抽、白糖各 5 克，辣豆瓣酱 10 克，盐 3 克，高汤、水淀粉、淀粉各适量。

### 做法

- 1 猪肉末加料酒、淀粉以及适量的盐和生抽腌渍 10 分钟。
- 2 锅内倒油烧热，爆香蒜末、姜末、葱末和辣豆瓣酱，放入猪肉末炒至变色，再放入冬笋丝翻炒。
- 3 加入炸熟的茄子条，放入剩下的生抽、盐以及老抽、白糖和高汤，大火烧至茄子条入味，用水淀粉勾芡。
- 4 将锅中的菜倒入预热的小煲内，小火焖 5 分钟即可。

### 细说功效

有研究发现，茄子皮的抗癌活性很强，其效力甚至超过了抗癌药物干扰素。冬笋含有丰富的胡萝卜素、膳食纤维、维生素 C 等抗癌物质。这款菜能宽中活血、消肿降压，防治癌症。





# 吃对喝好， “病秧子”也能熬出大寿命

选料  
多样的家常  
菜包括了谷物、  
蔬菜、鱼肉、蛋  
奶、药物等食物，  
可以润滑口腔和肠胃，  
刺激胃液分泌，帮助胃  
消化，使其中的营养被  
老年人充分吸收，既为  
健康提供保证，增强免  
疫力，减少疾病发  
生，还能起到防  
治疾病的作用。

# 糖尿病——低糖低脂高纤维

**主要症状：**多饮、多尿、多食、体重减轻。

**必需营养素：**膳食纤维、铬、硒、维生素 A、B 族维生素和维生素 C。

## 低糖饮食，有效控制血糖

低糖食物在消化道内停留时间长，吸收率低，葡萄糖释放缓慢，可以抑制餐后血糖和胰岛素的升高，有利于餐后血糖的平稳。此外，它还能使血胆固醇和甘油三酯（三酰甘油）下降，预防因糖尿病引起的心血管并发症。低糖食物进入血液缓慢，并能较长时间提供热量，有利于降低血糖，这类食物有粗杂粮、豆类、奶类、蔬菜、菌菇、低糖水果等。

## 食用低脂食物

低脂食物有增强胰岛素的作用。如果血液或身体内堆积的脂肪过多，胰岛素无法把糖分送达细胞，那么，糖分就会在血液内堆积，使血糖升高。因此，应食用低脂食物，如蔬菜类，减少动物性食物与油脂的摄入量。

## 食用富含膳食纤维的食物

膳食纤维指的是植物所含的粗糙细胞。含有大量膳食纤维的水果和蔬菜，可以使胰岛素水平升高，降低血液中葡萄糖的含量，因此，可以帮助控制Ⅱ型糖尿病。此外，膳食纤维还能降低胆固醇含量；增加饱腹感，有利于控制体重。

### 广西巴马县百岁老人黄妈伦：终身以玉米为主食

黄妈伦老人，家住在巴马县。她终生从事体力劳动，并以玉米为主食。尽管黄妈伦已是百岁人瑞，但她身体健康，腰不弯，背不驼，说话声音洪亮有力，听力、视力较好，胃口也很好。老人一生没患过大病（包括糖尿病），没打过针，没吃过药，现在也只是觉得腿脚的关节有点儿痛。

蛋糕是高热、高糖、高油食品，糖尿病患者食用后会使得血糖快速升高，不利于控制病情。





## 明星食材推荐



**燕麦** 可保持餐后血糖稳定。



**芹菜** 具有良好的降血糖作用。



**玉米** 具有调节胰岛素分泌的功效。



**苦瓜** 经常食用可降低血糖。

### 燕麦米饭

**材料** 燕麦仁 50 克，大米 50 克。

#### 做法

- 1 燕麦仁、大米淘洗干净，用清水浸泡 30 分钟。
- 2 锅置火上，倒入适量清水煮开，加入燕麦仁和大米，大火煮开后，转小火继续熬煮 20 分钟即可。

#### 细说功效

燕麦可以延缓糖尿病患者餐后血糖的上升速度，而且煮燕麦米饭无油、无盐、无脂肪，适合糖尿病患者食用。

无油无盐  
无脂肪



### 苦瓜姜汁

**材料** 苦瓜 100 克，柠檬 60 克，姜 5 克。

#### 做法

- 1 苦瓜去子，切小块；柠檬洗净，去皮、子。
- 2 将所有食材倒入果汁机中，加入适量凉饮用水，搅打均匀后倒入杯中即可。

#### 细说功效

苦瓜含有苦瓜苷，可平稳降血糖，改善胰岛素功能。

平稳降  
血糖



## 小窝窝头

**材料** 玉米面（黄）150克，黄豆面 100克。

**调料** 泡打粉少许。

### 做法

- 1 将所有材料混合均匀，慢慢加入温水，边加边搅动，直至和成软硬适中的面团。
- 2 取一小块面团，揉成小团，套在食指指尖上，用另一只手配合着将面团顺着手指推开，轻轻取下来，放入蒸锅里。
- 3 大火烧开后继续蒸 10 分钟即可。

### 细说功效

玉米含活性多糖，能抑制肝糖原的上升。通过蒸的方法将玉米面做成窝窝头，减少了油量，糖尿病患者常食有降糖的作用。



## 炆拌芹菜腐竹

**材料** 芹菜 250 克，腐竹 50 克。

**调料** 花椒、盐、鸡精、植物油各适量。

### 做法

- 1 腐竹泡发洗净，切菱形段，入开水中焯 30 秒，捞出晾凉，沥干水分；芹菜择洗干净，切菱形段，入开水中焯透，捞出晾凉，沥干水分；取盘，放入腐竹段、芹菜段、盐和鸡精拌匀。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热时，加花椒炒出香味，关火。
- 3 将炒锅内的油连同花椒一同淋在腐竹段和芹菜段上拌匀即可。

### 细说功效

芹菜中含有的膳食纤维能够改善糖代谢，使血糖下降。做这道菜时，把芹菜和腐竹先用开水焯一下，可减少油量，适合糖尿病患者食用。



# 高血压——低钠高钾

**主要症状：**头痛、心悸、胸闷。

**必需营养素：**钾、钙、镁和膳食纤维。

## 低盐饮食是控制血压升高的关键

国际医学界有研究证实，导致高血压的一个主要诱因就是食盐摄入过多。控制体内钠的含量有助于维持血压正常，所以，高血压患者平时要坚持低盐、清淡饮食。

## 补充钾、钙、镁，有效来降压

适量补充钾，不仅能帮助排除体内多余的钠，维持体内钾钠平衡，还能促进胆固醇排泄，增加血管弹性。钙对心血管也有保护作用，血液中的钙可以强化、扩张动脉血管，有助于降低血压。在补钙的同时，也要注意补镁，镁能促进钙的吸收利用。各种豆类、谷类、奶类以及蔬菜等都是钙、钾、镁的主要来源。

## 饮食要低脂、少油

高血压患者摄入脂肪的热能比应控制在 25% 左右，最高不应超过 30%。因此，高血压患者不仅要少吃饱和脂肪酸含量高的肥牛、肥羊、肥猪肉等，还要少吃动物肝脏、蛋黄等胆固醇含量高的食物。食用油要以植物油代替动物油，而且在进食植物油时，一定要控制用量，一般每日总量不能超过 30 克。

### 广州百岁老人刘秀容：每天吃个西红柿

百岁人瑞刘秀容婆婆，身体健康，行动灵活，甚至连穿针引线也不费劲。谈起长寿的秘诀，刘婆婆骄傲地说：“西红柿营养丰富，每天坚持吃一个，能够为老人提供身体所需的营养素。”不仅如此，西红柿还具有预防癌症、高血压等作用，常吃能强身健体，延年益寿。





## 明星食材推荐



**芹菜：**增加血管弹性，有效降血压。



**山楂：**能扩张血管，降低血压。



**菠菜：**排出钙离子，限制钠内流。



**红薯：**保持血管壁的弹性。

### 西芹菠菜汁

**材料** 西芹、菠菜、胡萝卜各 50 克，牛奶 200 毫升。

#### 做法

- ① 西芹择洗干净，切段；胡萝卜洗净切丁；菠菜洗净，去根，放入开水中迅速焯一下，捞出晾凉，切段。
- ② 将上述食材连同牛奶一起放入果汁机中，加入适量饮用水搅打均匀即可。

#### 细说功效

西芹含钾、芹菜素等有益成分，可帮助排出体内多余的钠盐；菠菜含槲皮素、叶黄素、钾等，能保持血压稳定。两者搭配做果汁，能防止血压升高。

降低血压



### 自制红薯干

**材料** 红薯 500 克。

#### 做法

- ① 红薯洗净，蒸熟，取出晾凉。
- ② 将红薯去皮，切片，摆放在干净的蒸帘上，放在室内通风且隔着玻璃能晒到阳光的地方，晾晒至干即可。

#### 细说功效

红薯切开后 would 渗出白色的浆状物质，这种物质是黏蛋白，它能保护黏膜，促进胆固醇的排泄，保持血管壁的弹性，有助于降低血压。

降低血压



## 山楂消暑粥

**材料** 山楂 50 克，糯米 100 克。

**调料** 冰糖 10 克。

### 做法

- 1** 糯米淘洗干净，用清水浸泡 3~4 个小时；山楂用清水浸泡 5 分钟，洗净，去蒂、子，切小块。
- 2** 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入糯米，大火烧开后，转小火煮至米粒八成熟，加山楂煮至米粒熟烂，最后加冰糖煮至化开即可。

### 细说功效

山楂中含有丰富的钙，和大米搭配熬煮成粥，具有降低血脂、血压以及防止血栓形成的功效。

调节胆固醇，  
防治高血压



# 高脂血——低脂低胆固醇低热量

**主要症状：**头晕、神疲乏力、失眠健忘。

**必需营养素：**膳食纤维、维生素 E、钾、镁和水。

## 远离脂肪，告别肥胖

肥胖者由于机体脂肪过多，游离脂肪酸利用少，容易导致血液中的脂肪含量升高——总胆固醇值高，低密度脂蛋白高，而高密度脂蛋白少，这样，患血脂异常的概率也就随之“水涨船高”。因此，他们适宜吃一些低脂肪且有饱腹感的食物，如魔芋、玉米、山药、芋头等。

## 限制胆固醇的摄入

高脂血症患者膳食中的胆固醇含量，每日不应超过 300 毫克，要忌食胆固醇含量高的食物，如动物内脏、鱼子、蟹黄等。食物中的胆固醇会影响体内新陈代谢，使血液中的胆固醇含量增高，使患者病情加重。

## 高纤维饮食对降低胆固醇有效

膳食纤维能促使胆汁向体外排泄，随之机体必须及时补充流失的胆汁，而胆固醇是胆汁的主要原料，为了生成胆汁液，体内的胆固醇就会被消耗，进而血液中胆固醇的水平就降低了。因此，宜多选用荞麦、燕麦、绿豆、黑米等搭配粳米一起食用，也要多吃黄豆及其制品、玉米、苦瓜、芹菜、魔芋等。

## 西玉林百岁老人吕业芬：爱吃苦瓜

吕业芬老人已经一百多岁了，老人的儿子介绍母亲长寿的秘诀时说，母亲不嗜烟酒，平时少吃肉，多吃青菜，特别喜欢吃苦瓜。看来老人能长寿可能与其爱吃苦瓜有关。苦瓜富含维生素 C、膳食纤维、胡萝卜素、磷、铁等，有清热解毒、降低血脂的功效，是一种长寿食物。日本冲绳岛居民长寿的原因，也在于他们的饮食中包含大量的苦瓜和姜黄茶。



香肠不仅含有极高的热量、胆固醇和脂肪，而且含有亚硝酸盐，不利于人体健康。



## 明星食材推荐



**玉米：**可降脂、降糖、降压。



**芹菜：**能够促进胆固醇排出。



**香菇：**降血压，降胆固醇，降血脂。



**兔肉：**降低血液胆固醇的含量。

### 香菇油菜

**材料** 油菜 200 克，香菇 50 克。

**调料** 酱油、水淀粉、盐、植物油各适量。

#### 做法

①

油菜洗净备用；香菇用温水泡发，洗净，去蒂，挤干水分切片。

②

锅置火上，倒油烧热，放入香菇片翻炒片刻，然后放入油菜，加盐、酱油翻炒，最后用水淀粉勾芡。

#### 细说功效

香菇含有嘌呤、胆碱、酪氨酸、氧化酶以及某些核酸物质，能起到降血压、降胆固醇和降血脂的作用。

降低  
胆固醇



### 绿豆芽炒兔肉丝

**材料** 兔肉 50 克，绿豆芽 250 克。

**调料** 蒜末、鸡精、植物油、盐各适量。

#### 做法

①

兔肉洗净，煮熟，撕成细丝；绿豆芽洗净。

②

锅中倒入油，放入蒜末爆香，再放入绿豆芽和兔肉丝翻炒至熟，然后加盐、鸡精调味拌匀即可。

#### 细说功效

兔肉中含有不饱和脂肪酸和卵磷脂，其中，不饱和脂肪酸能降低胆固醇含量，保护心血管；卵磷脂能调节血清脂质水平，预防高脂血症。

帮助燃烧  
脂肪



## 松仁玉米

**材料** 嫩玉米粒 200 克，熟黄瓜丁 50 克，去皮松仁 30 克。

**调料** 盐 4 克，白糖 5 克，水淀粉 10 克。

### 做法

- ① 嫩玉米粒洗净，焯水，捞出；去皮松仁炸香，捞出。
- ② 油锅烧热，放入嫩玉米粒、熟黄瓜丁炒熟，加盐、白糖，用水淀粉勾芡，最后加入松仁即可。

### 细说功效

玉米中富含膳食纤维，常食可以促进肠道蠕动，帮助人体排出胆固醇。同时，玉米和松仁中都含有大量的维生素E，维生素E可以延缓衰老，降低血清胆固醇。松仁中的不饱和脂肪酸可以软化血管，预防高血压等病症。因此，这道菜非常适合高脂血症患者食用。



## 西芹百合

**材料** 西芹 350 克，百合 20 克。

**调料** 盐、植物油各适量。

### 做法

- ① 西芹择洗干净，入开水锅中焯一下，捞出，在冷水中浸泡一下后，沥干，切段；百合用温水泡发，除掉老衣，洗净。
- ② 锅置火上，倒油烧至七成热，放入焯好的西芹段略炒。
- ③ 再加百合同炒，待百合边缘变透明时，加盐迅速翻炒均匀即可。

### 细说功效

芹菜中的膳食纤维和丁基苯酞类物质能有效降低体内胆固醇含量，芹菜中的芹菜碱、甘露醇等活性成分有降低血糖的功效；维生素P能够降低毛细血管的通透性，增加血管弹性，有效降低血压。经常食用这款菜，可有效防治高脂血症及其并发症。



# 痛风——低嘌呤低热量

**主要症状：**关节局部红、肿、热、痛，尿酸浓度高。

**必需营养素：**钾。

## 少吃高嘌呤食物

要根据不同的病情来决定膳食中的嘌呤含量，急性痛风时，应减少外源性嘌呤的摄入，每天嘌呤的摄入量应控制在 150 毫克以下；间歇期内，应避免进食高嘌呤食物，如动物内脏、沙丁鱼、凤尾鱼、鳀鱼、鲭鱼、肉汁、小虾、肉汤、扁豆、干豆等。

## 摄入充足的维生素和碱性食物

膳食中的维生素一定要充足。许多蔬菜和水果是碱性食物，既能促进尿酸排出，又能供给丰富的维生素和无机盐，食之有助于痛风的恢复。

## 限制脂肪的摄入

因脂肪可减少尿酸排出，所以，痛风患者每日摄入脂肪的量应控制在总热量的 20%~25%。注意应以植物油为主，少吃动物脂肪。在烹调肉类时，应先用水焯一下后捞出，使肉中的部分嘌呤排出，这样可以降低肉食中的嘌呤量。

### 山东青岛百岁老人刘姜氏

百岁人瑞刘姜氏是青岛市最高寿的人。老人的儿子说，老人身体很硬朗，没有大的病症（如痛风），耳不聋，眼不花，胃口很好。老人甚至还有几颗牙没掉，爱吃花生豆等硬东西。花生又名长生果，营养价值丰富，具有补虚、益寿、美容等功效。



葛根有升阳解肌、透疹止泻、除烦止渴的作用，常用于防治痛风。



蛤蜊嘌呤含量比较高，每 100 克可食部中，嘌呤含量高达 316 毫克。老年人最好少食。



## 明星食材推荐



冬瓜：能利小便，利湿祛风。



鸡蛋：营养全面且嘌呤含量很少。



香蕉：减少尿酸沉淀，促进尿酸排出。



青笋：防止形成尿酸结石。

### 素烧冬瓜

**材料** 冬瓜 400 克。

**调料** 葱花、姜末、盐各 5 克，料酒 10 克，水淀粉 15 克。

#### 做法

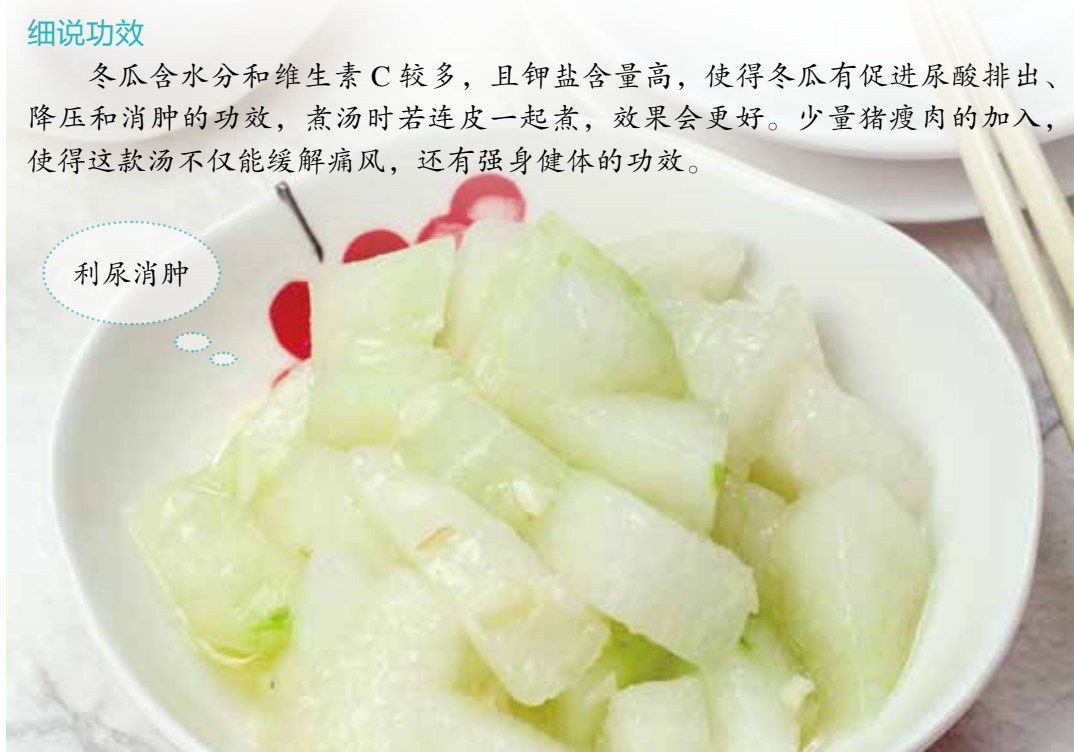
① 冬瓜去皮，洗净切片，用盐腌 5 分钟，滗水，过油，捞出。

② 锅内倒油烧热，爆香葱花、姜末，加水、盐和料酒翻炒；放入冬瓜片烧入味，用水淀粉勾芡即可。

#### 细说功效

冬瓜含水分和维生素 C 较多，且钾盐含量高，使得冬瓜有促进尿酸排出、降压和消肿的功效，煮汤时若连皮一起煮，效果会更好。少量猪瘦肉的加入，使得这款汤不仅能缓解痛风，还有强身健体的功效。

利尿消肿



## 肉末蒸蛋

**材料** 猪瘦肉 150 克，鸡蛋 2 个。

**调料** 葱末、姜末、蒜末、白糖、生抽、醋、盐各适量。

### 做法

- 1 猪瘦肉洗干净，剁成肉末，放入碗中。
- 2 鸡蛋打入另一个碗中，加入少量盐，将鸡蛋打散。
- 3 将肉末加入鸡蛋液中，放入调料搅拌均匀，然后放到蒸锅中，隔水蒸 15 分钟即可。

### 细说功效

营养丰富的猪肉搭配“完全蛋白质模式”的鸡蛋，能够养精护肾，促进体内尿酸等毒素的排泄，防止尿酸升高。



## 香蕉百合银耳汤

**材料** 香蕉 200 克，银耳（干品）10 克，鲜百合 100 克，枸杞子 10 克。

### 做法

- 1 银耳用清水泡透，去杂洗净，撕成小朵，加水上笼蒸半小时；鲜百合剥开洗净，去蒂；香蕉洗净去皮，切成小片。
- 2 将上述材料放入炖盅中，加枸杞子和适量清水，小火炖半小时即可。

### 细说功效

香蕉中钠少钾多，可促进尿酸排出；银耳富含钾元素，能缓解痛风；百合富含钾元素、多种维生素和秋水仙碱，能够抑制白细胞异化，碱化尿液，有助于缓解痛风性关节炎的症状。营养丰富的这款粥非常适合痛风患者食用。



# 冠心病——多补充无机盐和维生素

**主要症状：**心绞痛、心跳缓慢、心律失常、心肌梗死。

**必需营养素：**碘、钾、铜、膳食纤维和维生素。

## 补充碘和钾

碘能抑制胆固醇被肠道吸收，降低胆固醇在血管壁上的沉着，故能减缓或阻止动脉粥样硬化的发展，常食海带、紫菜等含碘丰富的海产品，可降低冠心病的发病率。多吃富含钾的食物能缓解盐对人体的损害，使血压降低。

## 多吃水果和蔬菜

蔬菜、水果是维生素、无机盐、纤维素和果胶的主要来源。维生素C能促进胆固醇生成胆酸，从而降低血液中的胆固醇，改善冠状动脉血液循环，保护血管壁。维生素E具有抗氧化作用，能阻止不饱和脂肪酸过氧化，预防血栓发生。

## 控制总热量，维持正常体重

维持热量平衡，防止肥胖，使体重达到并维持在理想范围内，是预防冠心病的重要环节之一。

## 采用复合糖类，控制单糖和双糖的摄入

将脂肪热量占总热量的比例相应减少，便增加了复合糖类提供的热量。尽量少吃纯糖食物及其制品。糖类的主要来源应以米、面、杂粮等含淀粉类的食物为主。

### 成都百岁老人范林氏：吃饭不挑食

100岁的范林氏，家住四川省成都市龙泉驿区洪河镇半边街。老人的曾孙范安龙说，老人长寿的秘诀，就在于五谷杂粮、肉食蔬菜、水果，她都来者不拒，吃饭从来不挑食。所谓“五谷为助，五畜为益，五菜为充”，合理的膳食结构，可以避免患高血压、肥胖症、冠心病等“文明病”。

海带有排酸利尿、消肿抗癌、通便排毒的功效，对高血压、冠心病患者非常有利。





## 明星食材推荐



**黄豆：**分解胆固醇，促进血液循环。



**苹果：**阻止对胆酸和胆固醇的吸收。



**燕麦：**降低人体血液中的胆固醇。



**胡萝卜：**增加冠状动脉血流量。

### 卤黄豆

**材料** 黄豆 200 克。

**调料** 葱花 10 克，大料 1 颗，花椒、干辣椒段各 3 克，盐 4 克，白糖 5 克。

#### 做法



黄豆用清水浸泡 10 ~ 12 小时，洗净。



锅置火上，放入黄豆、大料、盐、白糖和清水，大火烧开后，转小火煮 30 分钟，关火，焖 2 小时后捞出。



锅置火上，倒油烧至七成热，炒香花椒和干辣椒段，放入煮好的黄豆翻炒均匀，撒上葱花即可。

#### 细说功效

黄豆含有不饱和脂肪酸，可防止血管硬化，预防心血管疾病，保护心脏。

有效对抗  
冠心病



## 苹果香蕉豆浆

**材料** 黄豆 50 克，苹果 40 克，香蕉 80 克。

### 做法

- 1 将黄豆用清水浸泡 8~12 小时，洗净；苹果洗净，去皮、子，切小块；香蕉去皮，切小块。
- 2 将黄豆、苹果块、香蕉块放入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，按下“豆浆”键，待豆浆机提示豆浆做好即可。

### 细说功效

苹果中的果胶、维生素 C、果酸和镁具有降低人体内胆固醇的作用；黄豆中富含的前列腺素和皂苷具有防治心血管疾病的功效；香蕉富含果胶、钾，有益于高血压及心脑血管病患者。由三者搭配制作的这款饮品，能有效防治冠心病、高血压等心脑血管疾病。



## 豆浆麦片粥

**材料** 黄豆 60 克，燕麦 40 克。

**调料** 白糖 10 克。

### 做法

- 1 黄豆用清水浸泡 10~12 个小时，洗净；燕麦洗净，浸泡 4 小时。
- 2 把浸泡好的黄豆倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，按下“豆浆”键，待豆浆机提示豆浆做好即可。
- 3 将燕麦加适量清水放入锅中煮熟，加入豆浆略煮即可。

### 细说功效

燕麦中含有的膳食纤维能吸附钠；豆浆含钾，能促进钠的排出。两者搭配做粥，能扩张血管，降低冠心病的发病率。



# 阿尔茨海默症——补充维生素

**主要症状：**情绪不易控制，语言障碍，不能辨认物体，步态异常，不能准确地判断物品的位置。

**必需营养素：**维生素 C、维生素 E、叶酸和钙。

## 适量补充卵磷脂

卵磷脂是脑内转化为乙酰胆碱的原料，所以，经常食用富含卵磷脂的食物，如鱼脑、猪肝、蛋黄、芝麻、黄豆及其制品等，能有效预防阿尔茨海默症。

## 增加叶酸和维生素 B<sub>12</sub> 的摄入

叶酸和维生素 B<sub>12</sub> 缺乏，也有可能导致阿尔茨海默症。叶酸与维生素 B<sub>12</sub> 有降低体内高半胱氨酸含量的功效，所以，补充叶酸和维生素 B<sub>12</sub>，能达到防治阿尔茨海默症的目的。

## 多吃黄豆

黄豆营养价值高，富含皂甙、低聚糖、异黄酮等。常食黄豆，不仅能提供人体需要的植物蛋白，预防动脉硬化，还能预防阿尔茨海默症。

## 多吃鱼或适当补充鱼油

加拿大科学家发现，智力退化的老人血液中欧米伽 3 脂肪酸（尤其是二十二碳六烯酸 DHA）的含量比健康的老人低很多。所以，多吃鱼，尤其是鲑鱼、鳕鱼、鱿鱼等，对预防阿尔茨海默症非常有效。

## 四川乐山百岁老人杜品华：茄子是最爱

杜品华老人是全球最长寿的人之一。老人除眼疾外，耳朵灵敏，思维清晰，很少生病。2002 年 6 月 18 日，老人被上海大世界吉尼斯总部授予“大世界吉尼斯世界之最——最长寿的人”的称号。令人惊奇的是，1 年后老人更加精神矍铄，在满头白发中还长出了一些黑发。老人长寿的秘密除了性格开朗外，还与经常吃素，尤其爱吃茄子有关。



## 明星食材推荐



**金针菇：**增强  
大脑营养。



**核桃仁：**保护脑  
神经细胞。



**黄豆：**卵磷脂能修  
复受损的脑细胞。



**花生：**健脑益智，  
增强免疫功能。

### 黄瓜拌金针菇

**材料** 金针菇 150 克，黄瓜丝 100 克。

**调料** 醋、白糖各 5 克，盐 3 克，花椒、香油各少许。

#### 做法

**1** 金针菇洗净，去根，焯熟后捞出。

**2** 将金针菇和黄瓜丝放入盘中，加盐、醋、白糖和香油；锅内倒油烧热，炸香花椒，浇在金针菇上拌匀即可。

#### 细说功效

金针菇口感好，特别适合老年人食用，且富含维生素E及磷、钾等营养素，有健脑益智的功效。黄瓜富含维生素C及钙、铁等多种营养素，具有延缓衰老的功效。这道菜不仅美味，而且对大脑有益，经常食用可以预防阿尔茨海默症。





## 核桃紫米粥

**材料** 紫米 80 克，核桃仁 30 克，大米 20 克，葡萄干 10 克。

**调料** 冰糖 15 克。

### 做法

- 1 核桃仁剥碎；葡萄干洗净；紫米洗净，用清水浸泡 4 小时；大米洗净，用清水浸泡 30 分钟。
- 2 锅内倒入清水以大火烧开，加入紫米煮开，加入大米，改小火熬煮至黏稠，再加葡萄干、冰糖继续熬煮 5 分钟，待粥凉后，撒上核桃碎，拌匀即可。

### 细说功效

核桃仁富含磷脂，有非常不错的健脑功效，能保护脑神经细胞，有效预防 and 对抗阿尔茨海默症。



## 黄豆豆浆

**材料** 黄豆 80 克，白糖 15 克。

### 做法

- 1 黄豆用清水浸泡 10~12 小时，然后洗净。
- 2 把浸泡好的黄豆倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，按下“豆浆”键，煮至豆浆机提示豆浆做好，过滤，依个人口味加白糖调味后饮用即可。

### 细说功效

黄豆含有的卵磷脂能够修复受损的脑细胞，维持脑神经细胞的正常功能并增强大脑神经系统功能，预防阿尔茨海默症。



# 骨质疏松——足够的钙质补充必不可少

**主要症状：**腰背痛，身高缩短，驼背，易骨折，胸闷气短。

**必需营养素：**钙、维生素 C、镁、维生素 D。

## 多摄入富含钙的食物

钙是构成骨的重要部分。骨质疏松与体内骨钙丢失有关。合理充分地从食物中摄取钙并促进钙吸收，对防治骨质疏松非常重要。正常成年人每日钙的摄入量应达 800 毫克，老年人应摄入 1000 毫克。含钙量比较高的食物有牛奶、豆腐、鸡蛋黄、黑芝麻、花生仁、海带、黑木耳、虾皮、红茶、绿茶等。

## 补充适量的维生素 D

经常吃富含维生素 D 的食物，能够促进钙的吸收并使钙成为骨骼的基本成分。维生素 D 的主要来源是蛋黄、动物肝脏及奶类等。此外，维生素 D 还有一个重要的来源，就是通过人体接受阳光中紫外线的照射，在体内合成维生素 D<sub>3</sub>。

## 均衡饮食，不偏食

供给充足的蛋白质，每日每千克体重蛋白质的摄入量以 1~1.2 克为宜。增加维生素及微量元素的摄入，多食维生素 C 含量丰富的食物，如新鲜蔬菜和水果。切记不能偏食。

### 石家庄百岁老人高喜贵：爱吃黄豆

百岁人瑞高喜贵家住在石家庄的一个小村庄里，老人饮食偏素，喜欢吃黄豆。老人自己可能并不知道自己的长寿与常吃黄豆有着密切的关系。黄豆营养丰富，含有大量的蛋白质、脂肪、维生素及钙、铁等无机盐，常吃既能预防心血管疾病，又能预防骨质疏松、中风等症。



## 明星食材推荐



**虾皮：**钙的含量极为丰富。



**豆腐：**富含组成骨基质的蛋白质。



**海带：**所含的钙能够强健骨骼。



**牛奶：**增加体内钙的储备。

## 韭菜虾皮炒豆干

**材料** 豆腐干 200 克，韭菜 100 克，虾皮 10 克。

**调料** 盐 2 克，生抽 4 克，香油少许。

### 做法



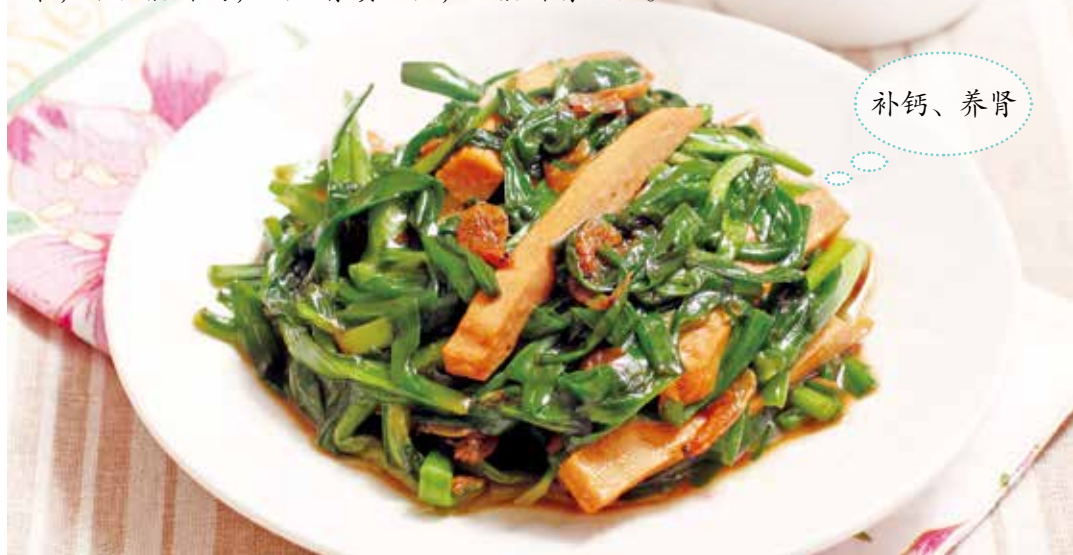
韭菜择洗干净，去根切段；豆腐干洗净，切成细条；虾皮洗净。



锅中倒油烧热，下入豆腐干、虾皮煸炒，加生抽、盐和韭菜炒至断生，点入香油即可。

### 细说功效

豆腐干和虾皮中都含有丰富的钙，经常食用，能充分补充人体所需的钙质。韭菜富含维生素 C 及挥发油等，适合腰膝无力的人食用。三者搭配做成的这道菜，不仅能补钙，预防骨质疏松，还能补肾益阳。



补钙、养肾

## 三色豆腐羹

**材料** 北豆腐 200 克，芹菜、胡萝卜各 50 克。

**调料** 高汤 500 毫升，水淀粉 10 克，葱花、香油各 5 克，盐 3 克，鸡精少许，植物油适量。

### 做法

- 1 北豆腐洗净切丁，焯烫后过凉；芹菜择洗干净，切丁，焯水后过凉；胡萝卜洗净切丁。
- 2 锅中倒油烧至六成热，放入葱花爆香，下入胡萝卜丁翻炒片刻后，倒入高汤以大火烧开。
- 3 放入芹菜丁、豆腐丁，开锅后转小火煮 5 分钟，用水淀粉勾薄芡，加入盐和鸡精调味，淋入香油即可。

### 细说功效

豆腐中含有丰富的钙质，胡萝卜、芹菜中富含胡萝卜素、B 族维生素以及钙、铁等无机盐，三者搭配，不仅能为人体提供丰富的钙质，预防骨质疏松，而且还能缓解绝经期女性情绪不安、烦躁等症状。



## 海带排骨汤

**材料** 排骨 200 克，莲藕、海带各 100 克。

**调料** 姜片、葱花、料酒、盐、香油、植物油各适量。

### 做法

- 1 排骨切段，锅中放入适量水，将排骨段放入锅中，大火煮开，撇去浮沫，捞出沥干水分；莲藕去皮切块；海带洗净切块。
- 2 锅中放少量油，加入姜片爆香，放入排骨段煸炒至变白，加入料酒，再加适量清水用大火煮开，撇去浮沫，转小火炖半个小时。
- 3 放入莲藕块、海带块用中火炖至藕熟、排骨离骨，加盐调味，撒上葱花，滴入香油即可。

### 细说功效

排骨和海带都含有一定量的钙质，喝汤吃菜，钙质更容易被人体吸收利用。





# 便秘

## ——多吃高纤维食物多喝水

**主要症状：**排便费力，大便干结，便量减少，排便次数减少。

**必需营养素：**B 族维生素、膳食纤维和水。

### 多吃含膳食纤维较多的食物

含粗纤维的食物，如粗粮、带皮水果、新鲜蔬菜等，能刺激肠道，促进胃肠蠕动，增强排便能力，平时应多吃这类食物，尤其是新鲜蔬菜。

### 养成良好的排便习惯

养成规律的排便习惯有利于预防便秘。最好在早晨起床后或早餐后主动去排便，以形成条件反射；如果习惯晚上排便，最好在晚饭后。千万不能无故拖延大便时间，以免排便反射减弱。每次蹲厕时间不要过长，尽量控制在 10 分钟内。

### 及时补充 B 族维生素

经常吃富含 B 族维生素的食物，如豆类、绿色蔬菜、香蕉等，有促进肠胃蠕动的作用，能促进人体新陈代谢，排除体内滞留的水分，防止大便干结。

### 辽宁大连百岁老人马英：顿顿都吃海菜

百岁人瑞马英老人精神矍铄，思维敏捷，有着惊人的记忆力，背诵几十条毛主席语录，能做到一字不差。老人一辈子身体健康，没有高血压、老年便秘等病症的困扰，老人笑说自己一辈子不知道医院门朝哪边开。说起自己的养生之道，老人说自己的健康多亏了大海，吃海菜吃出了长命百岁。



## 明星食材推荐



**香蕉：**缓解热性便秘和习惯性便秘。



**苹果：**有良好的通便作用。



**红薯：**能促进肠道蠕动。



**燕麦：**所含的膳食纤维能够润肠通便。

## 荷香小米蒸红薯

**材料** 小米 80 克，红薯 250 克，荷叶 1 张。

**调料** 姜丝、蒜末、葱花各 5 克，盐 3 克，花椒油 2 克，水淀粉适量。

### 做法

- 1 红薯去皮，洗净切条；小米洗净，用清水浸泡半小时；荷叶洗净，铺在蒸屉上。
- 2 将红薯条在小米中滚一下，沾满小米，排列在蒸笼中，待蒸笼上汽后，再蒸半小时即可。

### 细说功效

红薯富含膳食纤维、B 族维生素等，有润肠通便的作用，不仅有助于缩短有毒物质在体内的存留时间，还能预防便秘引发的结肠癌。



## 香蕉牛奶

**材料** 香蕉 150 克，脱脂牛奶 150 毫升。

**调料** 蜂蜜适量。

### 做法

- ① 将香蕉剥皮，切成小块。
- ② 将香蕉和脱脂牛奶放入果汁机中搅打。
- ③ 打好后倒入杯中，调入蜂蜜即可。

### 细说功效

香蕉味甘性寒，可清热润肠，促进肠胃蠕动，缓解便秘。此外，香蕉中的钾离子能促进肠道蠕动，这样也可起到通便的作用。



## 红薯粥

**材料** 大米 50 克，红薯 75 克。

### 做法

- ① 大米淘洗干净，加水浸泡；红薯洗干净，去皮，切滚刀块。
- ② 锅置火上，倒入适量清水煮开，将米倒入其中，大火煮开后，放入红薯块，转至小火熬煮 20 分钟即可。

### 细说功效

红薯中含膳食纤维，可以促进肠道蠕动，刺激肠壁吸收水分，保持肠道润滑，消除便秘。





# 更年期综合征——高蛋白、高钙

**主要症状：**月经紊乱、阵发性潮热、出汗、头晕、心悸、胸闷、爱发脾气、失眠、多虑。

**必需营养素：**维生素 B<sub>1</sub>、维生素 E、大豆异黄酮和钙。

## 多吃富含优质蛋白质的食物

蛋白质关系着我们人体组织的修复以及免疫功能的维持。步入四十岁后的女性应多摄取这类优质蛋白质，如牛奶、鸡蛋、猪瘦肉、鱼类、家禽类、豆类及其制品等。

## 补充充足的维生素和膳食纤维

多吃富含膳食纤维的香蕉、梨、芹菜、韭菜、白菜等水果和蔬菜，有助于人体消化液分泌，加速胃肠蠕动，促进胆固醇的排泄。多吃富含硫胺素和烟酸的食物，如杂粮、糙米及豆类食品，有镇静功效，而且烟酸可以扩张血管，对降低血压有利。

## 适量补钙很重要

更年期女性要增加钙的摄入，因为处于更年期的女性，体内雌激素水平降低，骨组织合成代谢下降，因此，容易发生骨质疏松，增加骨折的发生率。另外，钙还能维持神经、肌肉的兴奋性。因此，更年期妇女要多吃含高钙的食品，如牛奶、乳制品、小鱼、虾、蟹和蛋类。

### 河北保定百岁老人 孙萍：每顿饭必须 有大蒜

百岁人瑞孙萍老人，她40岁时患了严重的肠胃病，邻居告诉她每天吃一两头大蒜对肠胃有利。她按照这个方法不但治好了肠胃病，而且身体也越来越好，连更年期综合征等老年病的症状也减轻了。从此，她每天都吃大蒜，甚至每顿饭都离不开大蒜。100岁时，医生给她体检，发现她的心、肺、肝、脾都很正常。





## 明星食材推荐



**黄豆：**能维持神经系统的正常功能。



**百合：**缓解心神失常、失眠不安。



**海带：**可减少绝经期内体内钙的流失。



**红枣：**可改善更年期诸多不适症状。

### 百合炒芦笋

**材料** 芦笋 200 克，鲜百合 100 克。

**调料** 盐 5 克，白糖、水淀粉各 10 克。

#### 做法

- 1 芦笋洗净，根部去老皮，切段，焯熟；鲜百合掰成瓣，洗净。
- 2 锅内倒油烧热，放入百合、芦笋翻炒，加盐、白糖和少许水炒熟，用水淀粉勾芡即可。

#### 细说功效

百合可缓解失眠不安症状；芦笋可清热利尿，消除疲劳。两者搭配，可以缓解更年期女性心悸、多虑的症状。

补虚安神



### 海带豆腐汤

**材料** 南豆腐 200 克，水发海带 100 克。

**调料** 葱花 5 克，盐 3 克，香油 5 克。

#### 做法

- 1 南豆腐洗净，切块；水发海带洗净，切菱形片。
- 2 锅置火上，加适量清水烧开，放入豆腐块、海带片和葱花煮 8 分钟，用盐和香油调味即可。

#### 细说功效

豆腐和海带搭配，能使人体内的碘元素处于平衡状态，刺激垂体，恢复卵巢的正常机能，消除乳腺增生的隐患。

消除乳腺增生隐患



## 黄豆炖猪蹄

**材料** 猪蹄 500 克，水发黄豆 100 克。

**调料** 酱油、料酒各 15 克，葱末、姜片各 10 克，盐 5 克，胡椒粉适量。

### 做法

- 1 猪蹄洗净切块，放入加了料酒的开水中煮开，捞起；黄豆洗净。
- 2 锅内倒油烧热，爆香姜片，放入猪蹄块爆炒，盛入砂锅内，加黄豆、酱油、盐和水烧开后转小火炖 1.5 小时，调葱末、胡椒粉即可。

### 细说功效

黄豆可保持人体神经系统稳定，提高人体免疫力，降低血脂；大豆异黄酮能够减轻女性更年期综合征症状，保持皮肤弹性。猪蹄中含有丰富的营养物质，其中，胶原蛋白可以美容抗皱。两者搭配做的这道菜，可以活血生乳、生津润燥，适合更年期女性食用。



## 黑豆蜜豆浆

**材料** 黄豆 50 克，黑豆、黑米各 20 克。

**调料** 蜂蜜 10 克。

### 做法

- 1 黄豆、黑豆用清水浸泡 6~8 小时，洗净；黑米淘洗干净，用清水浸泡 2 小时。
- 2 把黑米和浸泡好的黄豆、黑豆一同倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，按下“豆浆”键，煮至豆浆机提示豆浆做好，凉至温热后加入蜂蜜搅拌均匀即可。

### 细说功效

这款黑豆蜜豆浆不仅能调节妇女体内雌激素与孕激素水平，使分泌周期变化保持正常，还能有效预防乳腺癌、子宫癌和卵巢癌的发生，而且对延缓衰老也有一定的功效。



# 动脉硬化——多纤维低胆固醇

**主要症状：**心悸、胸痛、头晕、四肢凉麻、视力降低、失眠、记忆力下降。

**必需营养素：**维生素 C、维生素 E、膳食纤维和牛磺酸。

## 宜吃富含膳食纤维的食物

膳食纤维在肠胃中不易消化，因此，摄入富含膳食纤维的食物可以促进肠道蠕动，增加排便量，及时排出体内多余的胆固醇，从而有效降低血清胆固醇含量。

## 多吃海产品

海带、海蜇、紫菜、海藻等海产品富含优良蛋白质、不饱和脂肪酸和各种无机盐，这些营养素可阻碍胆固醇在肠道内吸收。中医认为海产品可以软坚散结，如果经常食用，还具有软化血管的功效。

## 降低胆固醇的摄入量

动物内脏及蛋黄、水生贝壳类等食物中胆固醇的含量都很高，所以，每日饮食中应不超过 2 个蛋黄，还要少吃肥肉，水生贝壳类（龙虾、小虾、牡蛎），动物肝、肾及其他内脏应尽量少吃或不吃。

### 武汉百岁老人王金凤：爱吃辣椒

百岁人瑞王金凤老人，身形消瘦（看来老人和动脉硬化无缘），面色红润，胃口很好。关于老人长寿的饮食秘密，她的孙女说老人平时爱吃辣椒。辣椒在烹饪中有着很高的地位。辣椒不仅能开胃、减肥，还能预防动脉硬化和癌症。

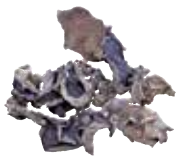
草莓中的果胶和维生素对高血压、高胆固醇和冠心病有辅助治疗作用。



## 明星食材推荐



**金橘：**降脂和减缓动脉硬化。



**黑木耳：**延缓动脉硬化的发生与发展。



**鲑鱼：**帮助分解甘油三酯。



**洋葱：**减缓胆固醇吸收速度。

### 洋葱炒鸡蛋

**材料** 洋葱 200 克，鸡蛋 2 个。

**调料** 盐 2 克，胡椒粉少许。

#### 做法

**1** 洋葱去皮，洗净切丝；鸡蛋打散，炒熟后盛出。

**2** 锅内倒入植物油，油热后加洋葱丝翻炒，炒软后倒入炒好的鸡蛋翻炒，加盐、胡椒粉再翻炒片刻即可。

#### 细说功效

洋葱是天然的血液稀释剂，它所富含的前列腺素 A，有软化血管、降低血液黏稠度、降血压、预防动脉硬化的作用。







# 顺时而食， 跟时节吃对应季食物

不同的季节应吃不同的家常菜。春季，万物复苏，应以养肝为主；夏季，人体湿气重，宜口味清淡爽口；秋季，应以滋阴润肺、平燥理气为主；冬日，养生应注重养肾防寒。只有按四季的变化吃对饭，才能健康滋补每一天！

# 和春天一起生发

阳春护肝固元正当时

中医学认为，肝属木，木旺于春，其气上升。春为四季之首，正如《黄帝内经》中所说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣”。草木在春季萌发、生长，肝脏在春季时功能也更活跃。古人云：“老年肝血渐衰，未免性生急躁，旁人不及应，每至急躁益甚。”由于肝失调理，可出现闷闷不乐、头晕目眩、烦躁易怒等病症。因此，老年人的春季养生应以养肝护肝为先。

## 春季饮食宜少酸多甜

唐代药王孙思邈在《千金方》中说：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”春季肝气比较旺盛，会导致脾胃的消化功能减弱，对身体不利。春天吃过多酸味的食物，会使肝功能偏亢。并且人们在春天里的户外活动比冬天增多，会消耗大量体力，需要增加更多的热量。但此时脾胃偏弱，胃肠的消化功能较低，不宜吃太多油腻的肉食，所以，可多吃甜食来补充能量。红枣、山药都是春季养脾佳品。

## 春季饮食清淡防上火

春季时人易上火，出现小便赤黄、便秘、舌苔发黄的症状。因肝火上升，致使肺阴更虚，肺结核等病菌就很容易乘虚而入。因此，春季饮食以清淡为好。

## 春季应提倡多食含维生素 C 较多的食物和新鲜蔬菜

饮食中缺少维生素 C 是引起人“春困”的原因之一，故多食胡萝卜、菜花、卷心菜、甜椒、芹菜、马兰、春笋等新鲜蔬菜，对春季食养十分有益。

## 春季饮食应因地制宜

初春，北方乍暖还寒，气温仍然比较低，仍宜温补，可以吃些大葱、姜、蒜、韭菜等性温热的食物，以祛寒温阳；南方，春季常阴雨连绵，由于湿气较大，容易困脾，所以，宜吃些健脾祛湿的食物，如鲫鱼、青鱼、黄鳝、莲子、红豆、薏米、扁豆、豆浆等。



# 葱

## ——春季时令“仙草”

**性味归经：**性温，味辛、平；归肺、胃经。

**推荐用量：**每天宜吃 30~50 克。

**必需营养素：**葱素，维生素 A，维生素 B<sub>1</sub>，膳食纤维以及磷、镁等无机盐。

### 正月吃葱可以祛邪扶正

依据阴阳五行学说，新春是阳气散发、阴气内敛的季节，在这一季节吃葱有助于人体阳气的生发，去旧布新，祛邪扶正。同时，葱还能够发汗散寒、杀菌解毒，可用于伤风感冒、身热无汗、疮痈肿痛等症的辅助治疗。

### “无葱不成菜”

葱一般分为大葱和小葱，茎和嫩叶供食用。虽然葱在许多菜肴中并不是主角，但却是不可缺少的调料，更有“无葱不成菜”的说法。

### 缓解春困的前列腺素 A

冬天藏养，身体处于“收敛”的状态，到了春天阳气生发，气温回升，血液循环加快，导致大脑供血不足，让人产生困倦的感觉，这就是我们常说的“春困”。

葱中含有的前列腺素 A，有舒张血管、促进血液循环的作用，同时，还能预防因血压升高而造成的头晕，让大脑保持灵活，这就是春季吃葱可以有效缓解春困的原因所在。

### 食材小常识

葱原产于西伯利亚，抗寒能力很强，但是葱一旦受冻，就不要来回搬动了，更不要立刻搬到温度高的地方去，否则容易腐烂，故民间素有“大葱不怕冻，就怕动”一说。葱具有很高的食用价值，中国自古就有吃葱可以长寿的说法。葱叶发汗作用好；葱根须除寒功效强；葱子能温肾养目；葱素则可以软化血管，降血脂。

切碎的葱白 + 少许味精 +  
热开水，趁热饮用，能改善鼻  
塞引起的不舒服。



# 韭菜

## ——早春韭菜一束金

**性味归经：**性温，味辛；归肝、脾、肾、胃经。

**推荐用量：**每餐宜吃 100 克。

**必需营养素：**胡萝卜素、钾、铁、膳食纤维、维生素 A、维生素 C 等。

### 温补肝肾的“壮阳草”

韭菜属葱科，种子和叶都可以入药，是温补肝肾、助阳固精的佳菜良药，传统中医习惯用韭菜来辅助治疗男性性功能低下症，所以，韭菜又被称为“壮阳草”、“起阳草”，是养阳的佳品，更有“早春韭菜一束金”的美誉。

### 疏调肝气、解春困的辛香味

韭菜中含有挥发性精油及硫化物等特殊成分，它们散发出一种独特的辛香气味，有助于疏调肝气，促进血液循环，使大脑兴奋，从而解春困。同时，对高血压、高脂血和冠心病有不错的疗效，还有助于促进食欲，提高免疫力，抗衰老。

### 粗纤维的排毒“洗肠草”

韭菜中含有较多的粗纤维，可以把肠道中的沙粒、毛发、金属屑等不能消化的异物和有毒物质包裹起来，随大便一起排出以达到排毒的效果，有效预防经常性便秘和肠癌，所以，韭菜又被称为“洗肠草”。无毒素一身轻，女人常吃韭菜排毒，更有助于养颜瘦身。

### 食材小常识

韭菜有“春食则香，夏食则臭”的说法，这是因为初春头茬韭菜最鲜嫩、馨香，而夏天的韭菜纤维多，口感粗糙，不易消化吸收。将韭菜根部的泥土抖掉，用带帮的白菜叶将韭菜包住并用细绳捆扎好，放在阴凉、通风的地方，能保鲜 3~5 天。

有便秘困扰的人，可取 150 克韭菜，与切成条状的豆干一起炒食，连吃 3 天，有助于改善症状。





## 葱白粥

**材料** 葱白 10 克，粳米 50 克。

**调料** 白糖适量。

**做法**

① 粳米淘洗干净，葱白切段。

② 加水煮粳米，待米熟时，放入切成段的葱白及白糖即可。

**细说功效**

葱白粥富含蛋白质、葱素、膳食纤维及多种维生素，可以预防春季易发的感冒。



## 香干炒韭菜

**材料** 韭菜 150 克，香干 50 克，红椒 20 克。

**调料** 姜丝、盐、生抽、植物油各适量。

**做法**

① 韭菜择洗干净，切成段；香干切成长条；红椒去蒂，洗净切丝。

② 油锅烧热，爆香姜丝，放入香干、红椒丝、生抽翻炒，放入韭菜、盐，炒至断生即可。

**细说功效**

香干能补充人体所需的蛋白质，韭菜富含胡萝卜素、钾、铁等营养素，具有温补肝肾、助阳固精的功效。二者搭配食用，可以起到补肾壮阳的效果。



# 夏天养“长”

酷夏清补，化湿去烦热

夏季是阳气最盛的季节，暑热潮湿，人们往往食欲下降，加上出汗较多，营养损耗大，易造成津液流失、体亏人乏和上火，使人感到心神不宁、精神疲倦、口干舌燥等。因此，夏季饮食应清淡，易于消化且营养丰富，要多食用清热利湿、清心降火的食物。

## 盛夏宜吃“苦”

夏季天气炎热，人容易没有精神，胃口不好，这时可以适量吃些带苦味的食物。苦味食物中所含的生物碱能清热消暑，促进血液循环。盛夏吃苦味食品，不但能生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便、提神醒脑，而且能增进食欲、健脾利胃。

## 注意补充盐和钾

暑天体内水分蒸发量较大，体内丧失的盐分较多，因此，宜多吃咸味食品，补充人体缺失的盐分。此外，人体内的一部分钾离子也会随着汗液排出体外，导致人体倦乏无力、缺乏食欲。草莓、杏、栗子、桃、大葱、芹菜等新鲜蔬果中，含有大量的钾元素，可以适当多吃。

## 补充足量的水分很重要

夏季出汗较多，体内水分流失量大，应多次少量地补充水分，而最好的补水方法就是饮用凉开水。在吃饭前1小时喝1杯凉开水，不仅能预防肠胃脱水，而且能促进肠胃蠕动，提振食欲。此外，饮用温茶水、绿豆汤、酸梅汤等也较为适宜。



# 西瓜

## ——暑天吃西瓜，药剂不用抓

**性味归经：**性寒，味甘；归心、胃、膀胱经。

**推荐用量：**每天宜吃 150~200 克。

**必需营养素：**葡萄糖、苹果酸、果糖、钾、铁、番茄红素和维生素 C。

### 清热解暑的“白虎汤”

“白虎汤”是医圣张仲景所创的千古名方，有很好的清热解暑功效。这里把西瓜比作白虎汤，是说西瓜也有如此神奇的功效。西瓜是一味良药，瓜子、瓜瓤、瓜皮都可入药，吃西瓜能生津、退热、收汗、平脉。瓜皮又叫“西瓜翠衣”，比瓜瓤更能生津利尿、清热解暑，还有促进新陈代谢、减少胆固醇、软化血管、消炎降压的功效。

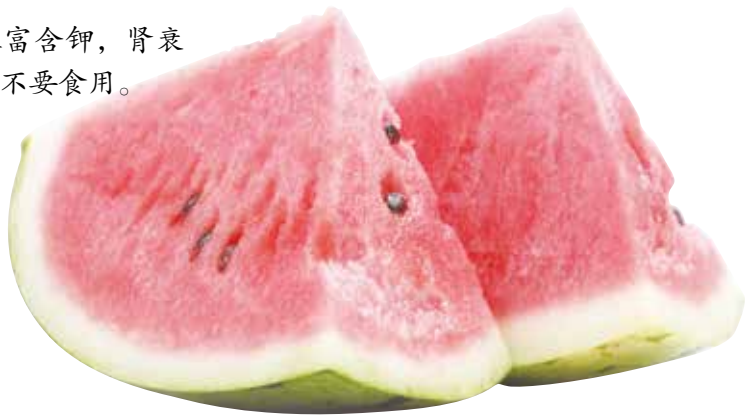
### 甘甜多汁的“瓜果之王”

西瓜甜美多汁，是所有水果中果汁含量最丰富的，有“瓜果之王”的美称。西瓜的营养价值很高，它富含蛋白质、蔗糖、果糖、葡萄糖、多种维生素以及钙、铁等无机盐，果汁中几乎包括了人体所需的各种营养物质。而且，西瓜汁中的蛋白酶，可以把不溶性蛋白转化成可溶性蛋白，对高血压以及消化道、泌尿系统疾病有很好的食疗功效。

### 食材小常识

西瓜性寒，所以又叫作“寒瓜”，虽然现在西瓜四季都可以买到，但立秋后最好不要吃西瓜，俗语有“秋瓜坏肚”的说法。

西瓜富含钾，肾衰竭者最好不要食用。



# 苦瓜——十苦九补属苦瓜

**性味归经：**味苦，性寒；归心、肝经。

**推荐用量：**每餐宜吃 100~200 克。

**必需营养素：**维生素 C、钾、磷、镁和胡萝卜素。

## 清热消暑的“君子菜”

苦瓜虽然味苦，但是从不会把苦味传给配菜，所以，获得了“君子菜”的美誉。《本草纲目》曰：“苦除邪热，解劳乏，清心明目。”这是因为苦瓜中含有的苦瓜甙有清热消暑的功效，并对中暑发热、结膜炎等有一定疗效。

苦瓜能加速排毒，夏天敷冰镇苦瓜片可以治痱子。苦瓜中的蛋白质成分及大量维生素 C 能提高机体的免疫功能，使免疫细胞具有杀灭癌细胞的作用。

## 美容瘦身的“特效药”

苦瓜中的“苦瓜素”被称为脂肪杀手，能够减肥瘦身，常吃苦瓜可以使女性保持苗条身材。苦瓜中的丙醇二酸，可以阻碍糖类物质转化成脂肪，也能达到瘦身的效果。

苦瓜富含纤维素，不仅能促进肠胃蠕动，加速体内废物排泄，从而起到排毒养颜的作用，还能降低血液中胆固醇、甘油三酯的含量，有降“三高”的功效。

## 食材小常识

现代人工作压力大，身体经常上火，虽然不是大病，但却能够引发一系列的症状，如头痛头晕、口苦口臭、喉咙肿痛、口腔溃疡、尿黄、便秘等。所以，上火的时候，最健康的疗法莫过于多吃一些性凉去火的食物。

烹调苦瓜最好大火快炒或凉拌，烹调时间不要太长，否则会降低其营养价值。





## 苦瓜烧鸭掌

**材料** 鸭掌 500 克，苦瓜 300 克。

**调料** 酱油、豆瓣各 10 克，姜末、葱末各 5 克，盐 3 克，鸡精、花椒各 2 克，鲜汤、水淀粉各适量。

### 做法

- 1 鸭掌洗净，放入开水中煮熟，过凉，切块；豆瓣剁碎；苦瓜洗净，去瓢、子，切长条，待用。
- 2 锅留底油烧热，将豆瓣、花椒爆香，加入鲜汤炒匀，然后放入鸭掌、姜末和葱末炖煮。
- 3 加入苦瓜条、盐、酱油和鸡精，烧至苦瓜条熟透，用水淀粉勾芡即可。

### 细说功效

苦瓜性寒凉，可以清热泻火、排毒通便、消暑益气，非常适合在炎热的夏季食用。



## 银耳西瓜皮粥

**材料** 西瓜皮、绿豆各 200 克，银耳 1 朵。

**调料** 冰糖 10 克。

### 做法

- 1 西瓜皮洗净，削去绿衣，刮去内壁的红肉，切成小块；绿豆洗净，泡水 3 小时；银耳洗净，去硬蒂，泡软，撕成小朵备用。
- 2 锅中倒水，放入绿豆和银耳，大火煮开后，转小火煮至绿豆开花、软烂，加西瓜皮及冰糖再煮 1~2 分钟即可。

### 细说功效

绿豆能清热解毒，消暑解渴；西瓜皮可清暑解热，利小便。用两者煮粥，适合暑热烦渴、口舌生疮之人食用，并有促进人体皮肤新陈代谢的作用。



# 秋季，收获的季节

养肺润燥益健康

秋季阳气渐收，阴气生长，气温开始降低，雨量减少，气候偏于干燥。在这个季节，人体极易受燥邪侵袭而伤肺，并产生口唇干裂、咽喉疼痛、皮肤干燥、便秘等症状。因此，秋季饮食应以润肺生津、养阴润燥为主。

## 秋天润燥，果蔬中有上品

秋季起壳干燥，人常常会感到呼吸器官不舒服，可以多吃些芝麻、核桃、蜂蜜等，以润阴、润肺、养血；也可以多吃些银耳、百合、藕等益胃生津的食物。

## 秋季养肺正当时

秋季空气干燥，如果人体抵抗力较差，就容易感染呼吸道疾病，如扁桃体炎、气管炎等。慢性支气管炎和哮喘病患者，更应警惕症状的加重。

## 注意补充维生素

体内缺乏维生素 C 和维生素 B<sub>1</sub> 是引起“秋乏”的重要原因，缺乏维生素 A 和维生素 B<sub>2</sub> 可导致口干舌燥、皮肤干裂，所以，进食富含维生素的蔬菜水果，对于秋季养生保健十分有益。

## 饮食多样化，营养要均衡

秋季人体免疫系统需要足够的维生素进行调节，以抵抗细菌、病毒的侵害，提高免疫能力和抗病能力。维生素 C 能预防秋季流感，在新鲜蔬菜和水果，如猕猴桃、橙子等中含量丰富。为使呼吸道黏膜经常保持湿润，还应补充维生素 A，茴香、胡萝卜、圆白菜等都是维生素 A 的最佳食物来源。

## 防止“秋膘”过剩

要注意“贴秋膘”应有度，否则，很容易造成脂肪堆积、能量过剩，尤其是“三高”患者及体虚的老年人更需要注意。



# 玉米

## ——白露玉米，滋阴润肺养脾胃

**性味归经：**性平，味甘；归脾、胃经。

**推荐用量：**每餐宜吃 50~100 克。

**必需营养素：**淀粉、蛋白质、玉米黄素、胡萝卜素、无机盐和维生素。

### 健脾养胃的“贴秋膘”食材

立秋至秋分这段时间，暑热还没有完全消尽，相对降雨也比较频繁，此时需要注意脾胃的调理。据《本草推陈》中记载，玉米“为健胃剂，煎服亦有利尿之功”，可以调中健脾、利尿消肿，是秋季进补的佳品。

### 富含多种营养的“黄金作物”

在谷类作物中，玉米的营养保健价值最高，维生素含量是大米、小麦的 10 倍左右。营养专家称玉米为“黄金作物”。美国学者调查发现，美国印第安人之所以极少患有高血压、动脉硬化，就是因为常吃玉米的缘故。玉米中富含的纤维素有助于通便排毒，可以预防结肠癌的发生。玉米中的维生素 B<sub>2</sub> 能刺激脑细胞，增强记忆力，防止眼睛疲劳。

### 食材小常识

煮玉米时，加水要没过玉米，连同玉米须一起煮水，喝了可以清热利尿，有助于防治尿路感染、慢性肾炎、尿路结石、胆囊炎、肝炎、高血压等症。

包覆玉米的外叶容易积存农药，所以，最好先剥除外叶，充分洗净，以便将残留的农药去除。



# 茄子——吃了十月茄，饿死郎中爷

**性味归经：**性凉，味甘；归脾、胃、大肠经。

**推荐用量：**每餐宜吃 200 克。

**必需营养素：**维生素 E、维生素 P、胡萝卜素、镁和钙。

## 富含维生素 P 的紫色茄子

茄子又叫落苏、矮瓜，根据品种的不同，分青茄、白茄和紫茄三种。紫茄是为数不多的紫色蔬菜之一，其富含维生素 P，每 100 克中就含维生素 P 达 700 毫克，是柑橘的 10 倍、杏子的 15 倍，是蔬菜中的佼佼者。维生素 P 是一种对身体有诸多好处的类黄酮素，这种物质能够增强人体细胞间的黏着力和毛细血管的弹性，具有凉血止血、保肝泻火的功效。

## 降低胆固醇的抑角苷

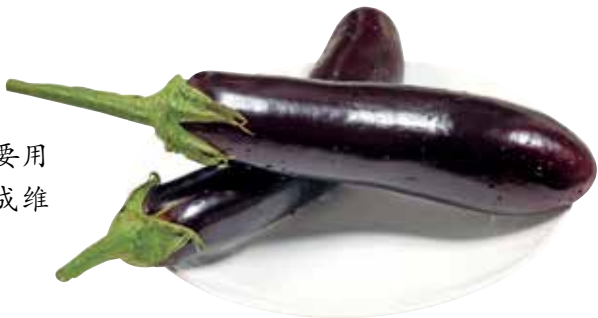
茄子是公认可以降低胆固醇的好食材，因为茄子纤维中含有的抑角苷具有降低胆固醇的功效。患有高血压、动脉硬化、冠心病、内痔、坏血病等的人群，多吃茄子大有益处。

另外，茄子富含多种营养元素，如蛋白质、糖、无机盐、多种维生素，茄子中的龙葵素还有抗癌作用。茄子是一种药食两用的好食材，正如俗语中所说，“吃了十月茄，饿死郎中爷”。

## 食材小常识

茄子的吃法很多，荤素皆可，但是建议大家不要生吃，以免中毒。茄子皮中含有丰富的 B 族维生素，而我们身体内摄入的充足维生素 C 需要 B 族维生素的支持，所以，茄子连皮一起吃，营养价值最高。

食用茄子时，最好不要用油炸的方式烹调，以免造成维生素 P 大量流失。





## 嫩玉米炒柿子椒

**材料** 鲜玉米粒 200 克，青柿子椒、红柿子椒各 25 克。

**调料** 葱花、盐、植物油各适量。

### 做法

- 1 鲜玉米粒洗净；青柿子椒、红柿子椒洗净，去蒂除子，切丁。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧至七成热，加葱花炒香，倒入嫩玉米粒翻炒均匀，淋入少许清水，烧至玉米粒熟透，放入青柿子椒丁、红柿子椒丁翻炒均匀，加盐调味即可。

### 细说功效

玉米富含淀粉、玉米黄素、胡萝卜素及多种无机盐和维生素，有保护心脑血管的功效；柿子椒中的辣椒素有刺激唾液和胃液分泌的作用，能增进食欲，帮助消化。两者搭配做菜，还能预防癌症。



## 蒜泥茄子

**材料** 茄子 400 克，大蒜 2 瓣，香菜 2 棵。

**调料** 盐、白糖、香油、酱油、味精各适量。

### 做法

- 1 茄子去柄，切成条，放入蒸锅中蒸熟，取出晾凉；香菜洗净，切末。
- 2 大蒜去皮，拍碎，加少许盐，捣成蒜泥，放入碗内，加入白糖、盐、香油、酱油和味精拌匀制成调味汁。
- 3 将调味汁浇在晾凉的茄子条上，撒上香菜末拌匀即可。

### 细说功效

茄子营养丰富，其中，维生素 P 的含量很高；大蒜富含大蒜素等多种营养素。两者一起食用，不仅对心脑血管有利，而且有助于抗癌及降血压。



# 冬天学着“藏”

寒冬滋补保长生

## 冬季进补，不忘补肾

在中医理论中，人体五脏中的肾对应冬季。所以，冬日养生的重点就是“养肾防寒”。中医认为，肾为先天之本，肾气充盈，则精力充沛，筋骨强健，神思敏捷，步履轻快；反之，肾气亏损，则阳气虚弱，腰膝酸软，易感风寒。冬季肾脏可调节身体以对抗寒冬，否则，会导致新陈代谢失调进而引发疾病。所以，冬季应注意保护肾脏。黑豆、红枣、龟甲、当归、海参、何首乌和黑芝麻都是冬季补肾佳品。

## 适度补充热量

碳水化合物和脂肪能够提供足够多的热量，帮助机体御寒。可适度摄入瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及其制品，这些食物不仅含有易于被人体消化吸收的蛋白质，而且富含人体必需的氨基酸。

## 餐间可加餐，吃些零食

两餐之间吃些鱼片、坚果、酸奶和麦片是不错的选择，这些零食所含的蛋白质和碳水化合物会使血糖适当升高，让人感觉精神振奋。

## 冬季进补，要因地制宜

西北地区天气寒冷，宜进补温热之品，如牛、羊、狗肉等；而长江以南地区相对温和得多，进补应以平补为主，可适当增加鸡、鸭、鱼类；地处高原山区、雨量较少且气候偏燥的地带，则宜吃些甘润生津的果蔬、冰糖等。



# 羊肉

## ——滋阴补益暖脾胃

**性味归经：**性温，味甘；归脾、肾经。

**推荐用量：**每天宜吃 50~100 克。

**必需营养素：**蛋白质、维生素 A、镁、钾和磷。

### 补益肝胆气血的羊肉汤

冬季，人体阳气潜藏于内，很容易出现手脚冰冷的现象，这是因为气血循环不足而造成的。中医认为，羊肉有补益肝胆气血的功效，冬天适时来一碗羊肉汤，既能抵御风寒，又能滋补身体。

### 羊肝中富含治疗夜盲症的维生素 A

肝开窍于目，眼睛的问题大多是因为肝的气血问题所造成的，所以，可以通过调补肝的气血来缓解症状。其中，夜盲症——到傍晚时就看不见东西，中医认为是由于肝血不足造成的，而西医则认为是缺乏维生素 A 而导致的。在我国，自古就有用以清水煮熟且不加盐的羊肝来治疗夜盲症的偏方，其实就是因为羊肝不仅富含维生素 A，而且可以调补肝脏气血。

### 食材小常识

羊肉滋补效果虽好，但是要根据自己的体质搭配饮食，才能更好地发挥羊肉的功效。阴虚火旺的人在煲羊肉汤时，可以适当加入党参、黄豆和花生，能缓和羊肉的“燥”；阴虚的人则可以加入杜仲、枸杞子和桂圆，能够养肝益肾。

烤羊肉串在熏烤过程中会产生致癌物，常吃这类食品，不但不易消化，而且可能使溃疡面积变大。



# 白萝卜

## ——萝卜小人参，吃了活百岁

**性味归经：**性凉，味辛、甘；归肺、脾经。

**推荐用量：**每餐宜吃 50~150 克。

**必需营养素：**维生素 C、锌、钙、碳水化合物、淀粉酶和膳食纤维。

### 平息冬季进补火气的小人参

冬季进补讲究“五畜为益、五菜为充”，就是说，在吃肉进补的同时，也要吃些蔬菜作为补充，只有均衡营养才能达到全面滋补五脏的效果。萝卜是冬季养生的首选蔬菜之一，有“秋后萝卜赛人参”的赞誉。

《本草纲目》中提到，萝卜能“大下气、消谷和中、去邪热气”。冬季人们往往吃肉较多，吃肉则易生痰，易上火。若是在吃肉的时候搭配一点萝卜，或者做一些以萝卜为配料的菜，不但不会上火，而且还会起到很好的营养滋补作用。

### 抑制有毒有害元素降血压

白萝卜中的维生素 C 和锌元素可通过抑制有毒有害元素和调节机体免疫功能来调节血压。另外，白萝卜含芥子油、淀粉酶和膳食纤维，具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动的作用；白萝卜含有木质素，能提高巨噬细胞的活力，吞噬癌细胞，具有防癌作用。

### 食材小常识

萝卜品种比较丰富，有红皮、白皮、青皮萝卜等，一般炒、煮、炖中常用的是大白萝卜。忙碌一天后，可以在晚上吃点萝卜，清热下气，润喉消食，有利于晚上休息和人体健康。

白萝卜所含的维生素 C 贮存在表皮上，所以，制作萝卜泥时，最好清洗干净，而不要去皮，以保留表皮上的营养素。





## 大蒜炒羊肉

**材料** 大蒜 50 克，瘦羊肉 200 克。

**调料** 葱丝、姜丝各 5 克，盐 3 克，鸡精 2 克。

### 做法

- 1 大蒜瓣去皮，洗净切片；瘦羊肉洗净切片。
- 2 炒锅置火上，倒入植物油，待油烧至七成热，炒香葱丝和姜丝，放入瘦羊肉片滑熟，放入蒜片翻炒至熟，用盐和鸡精调味即可。

### 细说功效

羊肉性温，能益气补虚、温中散寒，促进血液循环，增强御寒能力，特别适合在寒冷的冬季食用。



## 萝卜炖牛腩

**材料** 牛腩 400 克，白萝卜块 250 克。

**调料** 料酒、酱油、葱末、姜片、盐、大料、胡椒粉、鸡精各适量。

### 做法

- 1 牛腩洗净切块，焯烫后捞出。
- 2 砂锅置火上，放入牛腩、酱油、料酒、姜片、大料和适量清水，大火烧开后转小火炖 2 小时。
- 3 加入白萝卜块，继续炖至熟烂，放入盐、胡椒粉、鸡精拌匀，撒上葱末即可。

### 细说功效

萝卜富含维生素 C、锌以及能抗癌的木质素，牛腩富含蛋白质、B 族维生素和矿物质，两者搭配，有强身健体、清热下气的功效。



# 附录 跟着老话儿学养生

## 饮食智慧

鱼生火，肉生痰  
青菜萝卜保平安  
一年四季不离蒜  
不用急着去医院  
萝卜嘎嘣脆，常吃活到百十岁  
晨起三片姜，赛过人参汤  
一日一苹果，医生远离我  
吃了省钱瓜，害了绞肠痧  
吃饭七成饱，到老肠胃好  
宁可食无肉，不可食无豆  
补药一堆，不如豆浆一杯  
要想肠胃不累，就要干稀搭配  
三天不吃青，嘴巴冒火星  
要想长寿安，减少夜来餐

## 起居智慧

中午睡觉好，犹如捡个宝  
黎明睡一觉，一天精神好  
头对风，暖烘烘  
脚对风，请郎中  
早晨泡脚，如吃补药  
病从口中入，寒从脚下生  
日光不照临，郎中便上门  
早晨淡盐水，医生不跑腿  
坐卧不迎风，走路要挺胸  
常洗冷水澡，增强免疫力  
盛暑头别热，心静自然凉  
常在树林转，润肺身体健  
常在花间走，活到九十九

## 四季保养智慧

春吃酸，保平安  
春不减衣，秋不加帽  
春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾  
春防风，夏防热，秋防雨，冬防寒  
春捂秋冻，吃了端午粽，再把棉衣送  
夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方  
夏不坐木头，冬不坐石头  
立秋胡桃白露梨，寒露柿子红了皮  
一场秋雨一场寒，十场秋雨要穿棉  
金秋欲解燥，百合梨子最奇妙  
冬不蒙首，春不露背  
冬吃萝卜夏吃姜，一年四季都安康  
冬练三九精气藏，开春打虎有力量  
冬季万物皆闭藏，养生敛阴又护阳



## 运动智慧

天天千步走，药铺不用找  
人怕不动，脑怕不用  
一日舞几舞，活到九十五  
饭后百步走，活到九十九  
不靠医，不靠药，天天运动最见效  
药补不如食补，食补不如练武  
出汗不迎风，跑步不凹胸  
要想腿不废，走路往后退  
心灵手巧，运指健脑  
早起活活腰，一天精神好  
跑跑跳跳浑身轻，不走不动皮肉松

## 养心智慧

千保健，万保健，心态平衡是关键  
要活好，心别小；善制怒，寿无数  
笑一笑，十年少；愁一愁，白了头  
清心寡欲是良药，身心健康是荣幸  
房宽地宽，不如心宽  
知足者常乐，能忍者自安  
逢君莫问留春术，淡泊宁静比药好  
莫把烦恼放心头，免得白了少年头  
病来身上心放宽，战胜疾病须乐观  
遇事不恼，长生不老  
不气不愁，活到白头

## 防病智慧

欲得长生，肠中常清  
头为精神之府，日梳五百健耳目  
拍打足三里，胜吃老母鸡  
日咽唾液三百口，保你活到九十九  
随手揉腹一百遍，通和气血人康健  
朝暮叩齿三百六，七老八十好牙口  
吃药不忌嘴，跑断医生腿  
吃得慌，咽得忙，伤了胃口害了肠  
红糖生姜开水泡，睡前饮用治感冒



# 悦享美味 乐享生活

## 热卖图书



《会吃才养人》（张晔）

定价：39.80 元

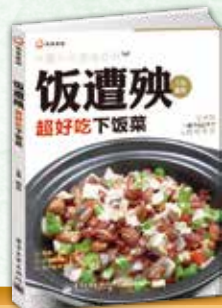
2015 年 1 月新上市  
繁体版已售  
吃对一日三餐，小病跑光光



《大自然给你什么，你就吃什么》（张晔）

定价：29.90 元

6 个月加印 3 次  
繁体版已售  
赠二十四节气养生食材速查挂图



《饭遭殃》

定价：29.80 元

好吃到家，“米饭杀手”  
6 个月加印 2 次  
超好吃的下饭菜



《全家最爱喝的靓汤》

定价：29.80 元

1 年内加印 3 次  
繁体版已售  
汤汤水水护一生



《营养师私房蒸菜》

定价：29.80 元

1 年畅销 15000 册  
营养师私家蒸菜  
原汁原味健康美味



《经典西餐大全》

定价：35.80 元

6 个月加印 3 次  
西餐基础做法  
最适合中国家庭使用